БАБУШКИНЫ ТРАВКИ

ДОБРОГО ЗДОРОВЬЯ!

БИБЛИОТЕЧКА ГАЗЕТЫ

№ 4 2012

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 90796

В НОМЕРЕ

БАРВИНОК — вечнозеленый целитель

НАУЧНЫЙ ПОДХОД К САХАРУ

Сбалансированное питание ИНЬ и ЯН

Я лечусь так

ЧЕРЕМША — чесночный лук

Восстановление после антибиотиков



ВЕСЕННИЕ МУЧЕНИЯ ЖЕЛУДКА

Уважаемые подписчики!

Издание под индексом *99010*
“Бабушкины травки.
Домашняя энциклопедия”
Вы сможете подписать
под индексом **90796** “Библиотечка.
Бабушкины травки”.

Два номера будут выходить
одновременно под названием
“Бабушкины травки.
Доброго здоровья” и
“Бабушкины травки.
Домашняя энциклопедия”
под индексом **90796.**

Два сборника Вы будете получать ежемесячно!

Редакция





ВЕЧНОЗЕЛЕНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ – БАРВИНОК

Издавна люди относили барвинок к магическим растениям, приписывали ему чудодейственную силу, называли его травой верности, символом вечности и постоянства. С давних пор барвинок очень любят на Украине, где это растение широко распространено в дикой природе и нередко красиво устилает землю сплошным вечнозеленым ковром. Особую популярность растение получило в начале восемнадцатого века, когда его применяли при разных заболеваниях, и особенно часто — в качестве седативного и гипотензивного средства.

Барвинок малый — многолетнее вечнозеленое растение семейства кутровых. Его высота 15-25 см. Растет на Украине, в Крыму. В европейской части России, на Кавказе, в Беларуси — на опушках лесов и по степным склонам.

Для лекарственных целей заготавливают траву барвинок весной или летом, в самом начале цветения. Срезают надземную часть на расстоянии 3-5 см от земли. Сушат на открытых местах, расстилая тонким слоем.

На северной земле барвинок выращивают некоторые садоводы, зачастую и не подозревая, какой огромной целительной силой обладает это растение.

Барвинок хорошо размножается вегетативно (делением корневищ) и семенами, посевом на глубину 0,5-1 см. Тем не менее, на дачных участках барвинок является редким гостем, так как, живя и размножаясь, он занимает много места. Наверное, поэтому в арсенале травников-целителей барвинок встречается нечасто. А зря! Ведь в любом учебнике по фитотерапии, в разделе, посвященном лечению онкологических заболеваний, барвинку уделяется особое место. При лечении злокачественных образований барвинок чуть ли не лидирует наряду с такими растениями, как омела белая, татарник колючий, болиголов пятнистый.

Некоторые опытные фитотерапевты характеризуют барвинок как ценнейшее лекарственное растительное средство.



Великая сила барвинка — в его химическом составе. В траве барвинка малого учеными найдено более 20 алкалоидов, относящихся к производным индола (в том числе винин и винкамин), а также флавоноиды, горечи, танины, органические кислоты, каротин, витамин С. Растение отличается богатым составом макро- и микроэлементов, причем концентрирует молибден, железо и селен. Следует особо подчеркнуть, что барвинок богат молибденом. Установлено, что этот элемент предотвращает развитие рака пищевода, защищает от



подагры, импотенции и препятствует развитию кариеса зубов, задерживая фтор.

Ряд алкалоидов, входящих в состав барвинка и близких по своей природе к резерпину, понижают артериальное давление, расширяют сосуды сердца и головного мозга, расслабляют мускулатуру тонкого кишечника и стимулируют сокращение матки. Основной алкалоид растения — винкамин — улучшает мозговое кровообращение и усвоение кислорода тканями мозга. Со времен древней медицины барвинок малый используется в качестве успокаивающего средства, уменьшающего головокружение и головную боль, снижающего давление.

П. А. Кьосев в своей книге «Полный справочник лекарственных растений» пишет: «Препараты из барвинка достаточно широко применяют в отоларингической практике при заболеваниях, обусловленных местными расстройствами кровообращения, воспалительного, вазоматорного и трофического характера, при нейросенсорной тугоухости, вазоматорном рините, при снижении обоняния. В офтальмологической практике барвинок эффективен при ангиоспастической ретинопатии, расстройствах кровообращения в сетчатке глаза и т.д.».

Издавна траву барвинка применяли в качестве кровоостанавливающего средства при носовых, маточных и кишечных кровотечениях, вяжущего — при поносах, противовоспалительного — при воспалениях слизистых оболочек полости рта и зева, а также наружно — при сыпях и зуде кожи.

Из барвинка получают лекарственные препараты «Девинкан» (Венгрия), «Винкопан» (Болгария) и ряд других, известных своей эффективностью при неврогенной тахикардии и гипертонической болезни I-II стадии, а также при церебральной форме гипертонической болезни, в том числе при кризах.

Препараты барвинка широко назначают при спазмах сосудов головного мозга. Эти препараты эффективны в детской практике для лечения неврита лицевого нерва, полиневрита, остаточных явлений менингоэнцефалита.

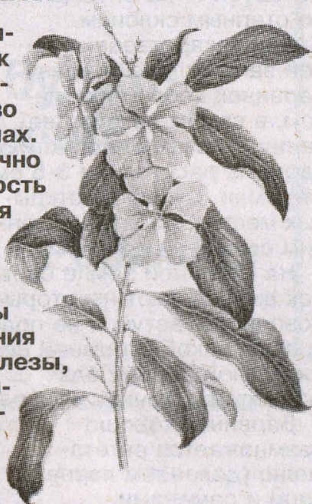
Устрашающий рост числа онкологических заболеваний заставляет вновь обратить внимание на те лекарственные растения, которые нам даровал Господь Бог. К числу наиболее активных лекарственных растений для лечения опухолевых заболеваний ученые Европы относят барвинок, причем особенно популярно это растение в Германии и Болгарии. Алкалоиды барвинка широко используются в цитостатической терапии.

В природе встречается несколько видов этого растения:

- барвинок малый и барвинок
- розовый, барвинок прямой,
- лесной и опушенный — все они обладают противоопухолевой активностью.

ПОМОЖЕТ БАРВИНОК РОЗОВЫЙ

Барвинок розовый — многолетний вечнозеленый травянистый кустарник высотой до 70 см, имеющий розовые или белые цветки. Он произрастает во всех тропических и субтропических странах. Его препараты имеют применение аналогично барвинку малому. Биологическая активность барвинка розового зависит от содержания в нем алкалоидов винбластина и лейрозина, причем в эксперименте лучше всего изучены их противоопухолевые свойства. Из барвинка розового получают препараты «Розевин», «Велбан» и ряд других для лечения лейкоза, лимфосаркомы, рака грудной железы, яичника, шейки матки. Особенно эффективен барвинок розовый при лечении лимфогранулематоза, гематосаркомы, миеломной болезни, лейкоза. Его широко применяют во всех странах мира.



ЗЕЛЕНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Из барвинка малого можно приготовить в домашних условиях настой.

Чайную ложку измельченной травы залейте 220 мл воды, томите на слабом огне в течение 15 минут, охладите, процедите, осадок отожмите. Принимайте в течение дня по 1/3 стакана 3 раза в день. Этот же настой можно использовать наружно.

Подчеркну, что использовать барвинок следует осторожно и лучше под контролем врача-фитотерапевта, так как все части растения ядовиты.

В качестве наружного средства барвинок с давних времен используется в косметических целях: умывание лица его настоем делает кожу нежной, бархатной, упругой и придает ей приятный оттенок.

Можно использовать барвинок для полоскания горла и от зубной боли. Свежие листья применяют для остановки кровотечения и в качестве ранозаживляющего средства.

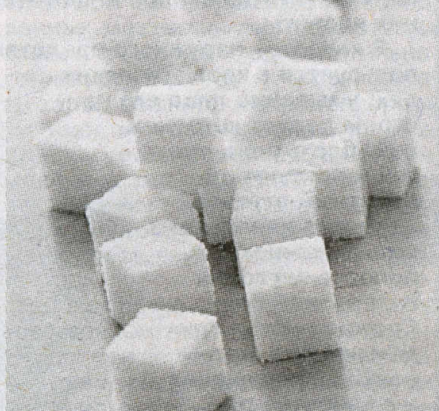


НАУЧНЫЙ ПОДХОД К САХАРУ

Мы привыкли считать, что сахар — наш враг. По мнению современных врачей, он занимает второе место после табака, опередив по вредности даже соль. Но так ли это? Ведь если среди долгожителей много курильщиков и любителей селедки, то и любители сладкого наверняка встречаются. А может, слухи о вреде сахара сильно преувеличены?

ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Избыток сахарозы в пище затрудняет транспортировку холестерина, некоторых жирных кислот, способствует повышению в крови уровня мочевой кислоты. Все это способствует развитию атеросклероза, гипертонии, ишемической болезни сердца. В начале 80-х годов Всемирная организация здравоохранения заявила, что при ежедневном потреблении 50-60 г сахара смертность от болезней сердечно-сосудистой системы составляет 23 случая на 100 тысяч населения, а при потреблении 120-135 г — 235 случаев. В середине 80-х по заданию ВОЗ обследование повторили в 10 странах с самой высокой смертностью от тех же болезней сердца и кровеносных сосудов и в 10 – с самой низкой. В первой десятке потребление сахара держалось в пределах от 87 до 136 г в день (в чистом виде и в составе различных сладостей), во второй десятке люди съедали от 25 до 81 г. Попутно было установлено, что в странах с наименьшей смертностью от инфаркта и гипертонии легкоусвояемые углеводы потребляются в основном в виде свежих фруктов и овощей.



Избыток рафинированной сахарозы, кстати, не существующей в природе, часто является и прямой причиной истинного диабета. Но не все так мрачно. Утверждать, что сахар однозначно вреден для человека и его нужно полностью исключить из рациона, было бы глупо. Жизнь без сладкого веселой не назовешь. Дело в том, что небольшие количества сахара положительно влияют на эмоции и настроение человека, что связано с регулировкой в крови уровня серотонина, биологически активного вещества, участвующего в обменных процессах. Нарастание концентрации серотонина усиливает тревогу, беспокойство, а вот глюкоза, содержащаяся в сахаре, способна это исправить.

Ученые Института питания еще в советские годы утверждали, что баловать сладким можно и нужно детей и подростков, поскольку у них гораздо выше энергетические затраты. Так вот, физически активным подросткам требуется в сутки 80-110 г глюкозы, фруктозы и сахарозы, то есть чего-то сладкого. А вот среднестатистический человек, по мнению кардиологов, при напряженном ритме жизни должен съедать в день 50 г сахарозы. То есть 5 ст. ложек сахара в день, вполне достаточно, чтобы удовлетворить свои потребности в сладком.

Если вы хотите и здоровье сохранить и от сладкого не отказываться, то старайтесь потреблять не полностью очищенный сахар. Желтый по цвету, он способствует накоплению в крови липопро-теинов высокой плотности, которые активно сдерживают развитие атеросклероза кровеносных сосудов. Не случайно коричневая сиркара в Индии долгие годы считалась ценным лекарством.

Также хорошо получать сахар в натуральном виде, потребляя овощи, фрукты, проростки, мед и другие продукты, и по возможности исключать из своего питания рафинированный сахар, а также сладости и кондитерские изделия. Но это в идеале. Очищенный сахар мы все равно едим, а некоторые — помногу. И оправдываем это тем, что при его недостатке хуже переносим стрессовые ситуации. Как же свести к минимуму тот вред, который может принести рафинированный сахар?

СЕКРЕТЫ СЛАДКОЕЖКИ

Чтобы сладости доставили вам настоящую радость и не принесли вреда здоровью, старайтесь придерживаться некоторых правил. Прежде всего, желательно не смешивать сладости с другой пищей. Такая смесь не может полноценно перевариться в желудке, из-за чего в кишечнике возникает процесс брожения, живот вздувается. Поэтому сладости надо есть отдельно от других блюд — с интервалом в 1,5-2 часа, а сладкие соки пить только перед едой. Это не помешает нормальному пищеварению. А после того, как поели сладкого — прополощите рот или даже почистите зубы, так вы убережетесь от кариеса.

ЗАЖИВЛЯЮЩИЙ САХАР

Французские фармакологи доказали, что сахарные растворы при лечении наружных повреждений не уступают по силе действия антибиотикам. Сладкие примочки резко ускоряют процессы регенерации и эпителизации кожного покрова. Кстати, до изобретения антибиотиков, примерно в течение четырех тысяч лет, люди раны и ожоги лечили как раз при помощи обычного сахара. Он очищает раны, ускоряет заживление и делает шрамы менее грубыми, вытягивая из тканей влагу, без которой бактерии не могут размножаться.

Чтобы залечить небольшие ожоги, порезы и царапины, смешайте сахарный песок с капелькой воды, чтобы получилась паста, намажьте ею ранку, приложите сверху бинт и приклейте по краям клейкой лентой. Меняйте перевязку ежедневно, смывая старый сахар и нанося свежий.

Очень важно: если ранка кровоточит, подождите сутки, прежде чем лечить ее сахаром, так как он замедляет сворачивание крови, и пользуйтесь только обычным белым сахарным песком.



ЛЕКАРСТВО С САХАРНИЦЫ

При простуде очень полезен сладкий чай из имбиря: чайную ложку имбиря заливают стаканом кипятка и настаивают в теплом месте полчаса, затем добавляют столовую ложку сахара, размешивают и пьют горячим.

При гайморите: возьмите 100 г сахара и щепотку мелко изрубленных сосновых иголок, залейте литром воды и поставьте в духовку на небольшой огонь для томления на 2 часа. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

При хронических носовых кровотечениях хорошо помогает сок репы с сахаром. Натрите репу. Полученную кашицу заверните в марлю, отожмите сок и добавьте столько сахара, чтобы сок стал сладким. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Для лечения кашля можно использовать и такой рецепт: в одной кастрюле вскипятите литр воды, в другой растопите над огнем 3-4 ложки сахарного песка. Когда сахар приобретет коричневый цвет, залейте его горячей водой и размешайте — лекарство готово. Пить следует по 100 г приготовленного раствора 3-4 раза в день в течение недели. Это лекарство особенно любят дети.

Еще один рецепт от кашля: столовую ложку наполняют на две трети объема сахарным песком и держат над огнем до тех пор, пока сахар не растает и не потемнеет. Тогда содержимое ложки быстро выливают в чашку с молоком. Застывая в молоке, сахар образует нечто вроде конфеты. Вкусное лекарство надо сосать, не разжевывая. Оно эффективнее многих таблеток от кашля. Особенно полезен жженый сахар при сухом надрывном кашле.

Сахар можно использовать и в качестве косметического средства. Можно через день проводить такую простую процедуру: взбить пену из детского мыла и смешать ее с чайной ложкой сахара. Легкими движениями массировать этой смесью кожу в течение 2-3 минут, а затем ополоснуть лицо теплой водой. Кожа заметно улучшится после 10 таких процедур. Если кожа слишком сухая, после ополаскивания смажьте ее жирным кремом.

Чтобы прекратилась икота, достаточно проглотить чайную ложку сахарного песка.



ПРАВИЛА ОБЛИВАНИЯ

На протяжении всей истории человек считал, что вода обладает целительными свойствами, помогает укрепить, сохранить здоровье и справиться с недугами. И неудивительно, что такая лечебная процедура, как обливание, появилась еще в древние века. И по сей день обливания водой — один из лучших способов закаливания организма и лечения многих болезней.



Обливания водой, действительно, самый распространенный вид гигиенической, закаливающей и оздоровительной процедуры. Обливаться можно в любое время года, в любом месте: в бане, в собственной ванной комнате, у моря, на дачном участке... Однако для того, чтобы обливание не повредило, а произвело положительный эффект, необходимо знать некоторые правила проведения этой процедуры. И может быть, наши ответы на наиболее часто возникающие вопросы помогут вам научиться обливаться грамотно.

? Как лучше проводить процедуру обливания: полностью все тело или отдельные его части?

Существует два вида обливания: частичные и общие. Общие обливания проводят с постоянным понижением температуры воды (от процедуры к процедуре и в течение одной процедуры) с 32-30 до 25-20°. Продолжительность такой процедуры от 2 до 5 минут. Общее обливание для получения максимального эффекта выполняют до 3-х раз в день (или хотя бы утром и вечером). Общие обливания применяют при неврозах с явлениями угнетения нервной системы или для закаливания организма. Частичные обливания проводят при постепенно понижающейся температуре воды (30-25°) в течение 1-3 минут на любую часть тела. Они особенно полезны при неврозах с ослабленным общим состоянием организма, при недержании мочи, запорах, вазомоторных расстройствах и расширении вен нижних конечностей, а также при повышенной потливости ног. Но начиная частичные обливания, следует знать о том, как вода воздействует на различные зоны организма. Например, воздействуя струей воды на воротниковую зону, мы воздействуем на органы, расположенные в грудной клетке. Такое обливание обычно назначается при неврозах и мигрени. Обливания зоны спины рекомендуются при ревматизме или остеохондрозах. Частичные обливания — это обливание ног, нижней части тела, спины, рук и головы.

? Воду какой температуры разумней использовать при обливаниях? И в каких случаях?

Обливание можно проводить как теплой, так и холодной водой. В случае использования теплой воды ее температура должна составлять 37-38°С, а назначение такого сеанса заключается в достижении успокаивающего действия и нормализации сна. Обливание теплой водой особенно рекомендуется проводить в пожилом возрасте. Прохладную воду (температура которой составляет от 21 до 33°С) или холодную (температура ниже 20°С) используют для оказания возбуждающего и освежающего действия на организм. Так, подобная процедура будет приятна и полезна в летний период при работе на дачном участке или при длительном нахождении в душном помещении. Если же обливание холодной водой используется для закаливания организма, то здесь нужно постепенно понижать температуру, дабы избежать переохлаждения вашего тела и возникновения простудных заболеваний. При первых сеансах обливания температура должна составлять не менее 37-38°С. Каждые два-три дня необходимо понижать температуру примерно на 1°С, пока она не достигнет значения 20-21°С. Общая длительность процедуры обливания холодной водой не должна превышать 60-90 секунд.

? Наверняка определенные действия после обливаний не менее важны, чем сама процедура. В чем они заключаются?

После обливания кожу надо растереть махровым полотенцем до появления розоватого оттенка кожи и ощущения тепла внутри организма. Нередко для разогрева после закаливающих обливаний некоторые специалисты советуют делать гимнастику. Помещение, в котором вы будете находиться после обливания, должно быть теплым. Ни в коем случае не должно быть сквозняков, иначе появится вероятность простудных заболеваний. И помните, что при заболеваниях нервной системы нельзя обливать позвоночник длительное время, так как воздействие струи воды имеет тот же эффект, что и уколы. В этом случае будьте очень осторожны и перед началом процедур обязательно посоветуйтесь со специалистом.

? Правда ли, что контрастные обливания — самые полезные?

В качестве оздоровительных и закаливающих процедур контрастные обливания отлично зарекомендовали себя. Они очень полезны также в целях тренировки кровеносных сосудов. Однако при выполнении контрастных обливаний также следует придерживаться определенных правил. Перед началом такой процедуры в одну емкость наливают горячую воду (38-40°С), а в другую — прохладную (30-32°С). Затем проводят обливание по 5-10 секунд сначала теплой, а потом холодной водой. Количество таких чередующихся смен порций воды первоначально должно составлять 3-4 раза, а при последующих сеансах — до 8-10 раз за одно обливание. Со временем, когда организм уже приобретет некоторую закалку, можно увеличить разность температур между горячей и холодной водой, а также использовать большее количество смен воды.





? Что эффективней: обливание под душем или процедура «по дедовски» с кувшином и тазом?

По механизму своего воздействия на организм данная методика оздоровления некоторым образом напоминает действие душа. Но в соответствии с исстари сложившимися правилами данной процедуры обливание водой производят из любой доступной емкости — ведра, лейки, кувшина, — которая должна располагаться на расстоянии 20-25 см от тела. Вода в процессе обливания должна стекаться по туловищу к ногам, а не разбрызгиваться большим потоком в стороны. Это правило поможет не только эффективно использовать объем всей подготовленной в емкости воды, но и добиться максимального результата от процедуры. Важна также последовательность воздействия воды на различные участки тела. Сначала водный поток должен попасть на спину и грудь, затем на живот, потом на руки и ноги. А вот голова во время сеанса общего обливания должна оставаться сухой.

? Чем обусловлено целительное действие холодной воды?

При обливании холодная вода раздражает терморецепторы кожи, которые посылают сигнал в центральную нервную систему. Из центральной нервной системы подается сигнал сосудистой системе организма на сужение. Кожа бледнеет и покрывается «гусиной кожей». Кровь перестает поступать к коже и переходит к другим органам, тем самым активизируя их деятельность. После проведенной процедуры обливания в организме вырабатывается большое количество энергии, и в результате происходит прогревание. Сосуды в этот момент расширяются и кожа розовеет.

ВЕСЕННИЕ МУЧЕНИЯ ЖЕЛУДКА

Весна — время обострения хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта. Поэтому людям, у которых желудок — слабое место, надо сейчас очень внимательно следить за тем, что они едят, пьют и какой ведут образ жизни. Только своевременная профилактика и повышенное внимание к собственному организму помогут избежать очередного срыва в это непростое время.

Весеннее обострение хронических болезней — вовсе не миф: оно действительно существует. В межсезонье бывает не по себе даже совершенно здоровым людям, а при склонности к заболеваниям желудка и кишечника — это пора мучений.

Чем конкретно вызваны весенние «желудочные» обострения, врачи не могут сказать до сих пор. Скорее всего, здесь играет роль совокупность факторов. За зиму иссякают резервы организма, к этому времени дары природы теряют свою энергетическую ценность; недостаток зимой свежего воздуха, солнечного света и активности; острые колебания атмосферного давления, частые переохлаждения организма, весенний авитаминоз. Не стоит забывать и о том, что зимой питание чаще всего неправильное и несбалансированное, а с началом весны начинается переход на более легкие продукты. Организм сразу же начинает сопротивляться. И, как следствие всего этого — общее ослабление. А рвется ведь всегда там, где тонко!



В любом случае очевидно одно — выход из зимнего стиля жизни дается больным язвой и гастритом очень сложно. Но некоторые наши советы наверняка помогут вам справиться с недугами.

ПРОФИЛАКТИКА ЯЗВЫ

Итак, как совладать с весенним обострением язвы, гастрита и других заболеваний пищеварительной системы?

Язвенная болезнь — заболевание хроническое, склонное к периодическим обострениям. Самостоятельно, без обращения к специалисту, можно заниматься лишь профилактикой рецидивов. Скажем, перед наступлением «опасного периода» можно начать принимать на ночь таблетку квамател, циметидина или ранитидина.

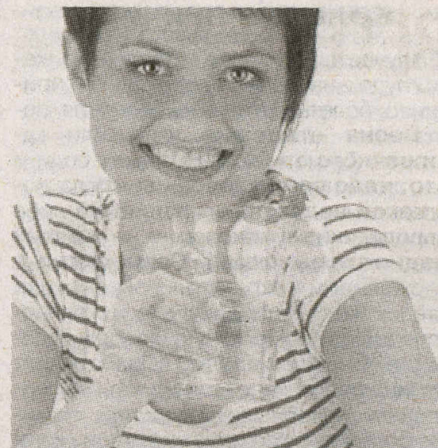
Эффективность профилактики повысится, если сочетать их со средствами, успокаивающими нервную систему. Особенно хороши растительные успокоительные чаи, настойки, экстракты и сборы. И, конечно, необходимо придерживаться щадящей диеты и соблюдать режим питания. Если же предупредительные меры не помогли и желудок начал побаливать, без визита к врачу не обойтись.

На самом деле, современные препараты позволяют эффективно и за короткий срок «погасить» обострение язвы. Применяют их комплексно, воздействуя на очаг болезни с разных позиций. Одна группа лекарств «отвечает» за уменьшение количества вырабатываемой в желудке кислоты, другая «гасит» кислоту уже произведенную, третья — ликвидирует сопутствующую язве инфекцию, в частности хеликобактерии. Однако подобрать правильное сочетание лекарств и схему их применения должен только специалист.

В целом курс лечения занимает около 15 дней, а интенсивная противомикробная терапия — от 7 до 10 дней, в течение которых удается «управиться» с пиком обострения. Дальнейшее же — в руках самого пациента. Ведь длительность затишья болезни даже после самого современного лечения напрямую связана с тем, насколько благоразумным будет дальнейшее поведение человека.

ПОМОЩЬ ПРИ ГАСТРИТЕ

Во время обострения гастрита с пониженной желудочной секрецией, в основном, прибегают к ферментным препаратам, компенсирующим недостаточную выработку собственных пищеварительных соков. Это могут быть Мезим форте, Фестал, Дигестал и другие. Однако длительный их прием может снизить и без того невысокую пищеварительную секрецию. Поэтому при данной форме гастрита более важно понять собственный организм и научиться уживаться



с болезнью. Поможет в этом, прежде всего, дробное — часто и понемножку — питание. Кроме того, важно разобраться, какие продукты противопоказаны именно вам. Сделать это несложно. Если после еды возникает отрыжка, то ее вкус и запах и есть сигнал о непереносимости определенного вида пищи.

Но особую осторожность необходимо проявлять за любым праздничным столом. Традиции нашего застолья располагают к серьезным пищевым излишествам. А любой избыток пищи при гастрите с пониженной секрецией, попадая в желудок, активизирует процессы гниения и брожения. Отсюда — тяжесть, боли, отрыжка, диспепсия, то есть ухудшение состояния.

Лечить же гастрит можно не только таблетками. Очень полезно, например, принимать перед едой немного газированной минеральной воды типа Нарзана, пить сок квашеной капусты, сок или отвар подорожника. А закончить трапезу можно кисловатым отваром шиповника или водой с добавлением лимонного сока. Значительное облегчение способны принести и отвары травяных аптечных сборов для улучшения аппетита, которые содержат так называемые горечи

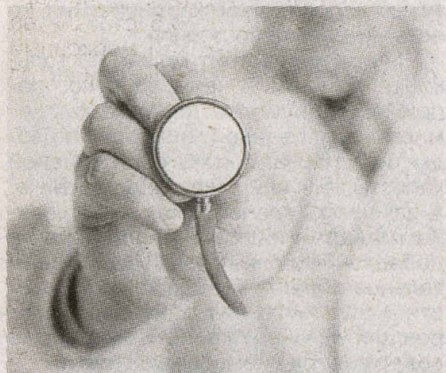
БОЛЬ БЕЗ ПРИЧИНЫ

Случается по весне и такое, что желудок начинает вроде бы беспричинно болеть, хотя обследования показывают отсутствие язвы или гастрита. Такие «беспричинные» боли и расстройства пищеварения, когда исследования не выявляют какой-либо определенной патологии — частый удел молодых людей. Связаны они с нарушением сократительной функции стенок желудка, кишечника и желчного пузыря. Кроме того, в молодом возрасте желудок нередко вырабатывает излишнее количество кислоты. Следствием подобных нарушений помимо болей становятся отрыжка, изжога, иногда тошнота. Быстро избавиться от неприятных ощущений поможет но-шпа. Можно также принять мотилиум. Но необходимо и позаботиться, чтобы подобные функциональные нарушения не развились в настоящую болезнь с органическим поражением пищеварительной системы.

Для этого необходимо наладить свое питание и с точки зрения режима, и по составу пищи. Принимать пищу, включая перекусы, нужно 4-5 раз в день, понемногу. Из рациона следует исключить острые и жирные блюда, а также газированные напитки, особенно сладкие. В период обострения под запрет попадает и грубая пища, содержащая большое количество клетчатки. А такие лакомства, как чипсы, попкорн, хрустящий картофель, должны быть исключены в первую очередь.

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

Зима и лето — относительно стабильные периоды. А вот осенью и весной организм перестраивается. Весной это перестройка под знаком «плюс»: ускоряется обмен веществ, активно растут клетки. Но при этом работа органов может сбиваться с привычного расписания. Результат — обострение разных проблем, в особенности гастрита и язвы. Но рецепты народной медицины помогут легко пережить этот непростой период.

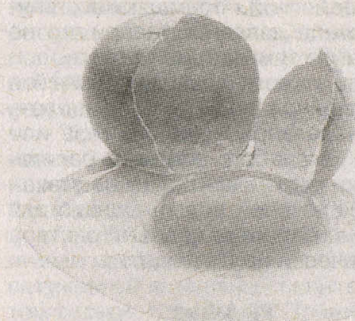


Одно из самых распространенных заболеваний в нашей стране — язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Она сопровождается повышенной или пониженной кислотностью. И в каждом случае стоит соблюдать определенную диету.

ПРИ ОБОСТРЕНИ ЯЗВЫ

При обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки нужны особые методы лечения:

- Ежедневно утром натощак за 1,5 часа до еды необходимо выпить 2 сырых белка. Перед сном сделать то же самое. Продолжать лечение в течение недели. Помогает при обострении или кровоточащей язве.
- Сырую гречку перебрать и слегка обжарить на сухой сковородке. 3-4 ст. ложки крупы с вечера запарить 10 ст. ложками кипятка (желательно в термосе). Съедать на первый или второй завтрак. Курс лечения: от 1 недели до 1,5 месяца в зависимости от состояния больного и соблюдения им диеты. Это хорошее средство лечения острой стадии язвенной болезни.
- Когда боль прихватывает внезапно, можно растереть свежий куриный желток, добавить примерно такое же количество порошка какао, сливочного масла и меда. Перемешать смесь до однородной массы и принимать по 1 ст. ложке каждые три часа, но не позже, чем за полчаса до еды. Первый приступ проходит быстро, но следует принимать такую смесь на протяжении двух недель. В день обычно нужно съедать не меньше пяти порций. После двухнедельного перерыва курс можно повторить.



ПРИ ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ

Из рекомендованных при повышенной кислотности продуктов в первую очередь следует отметить цельное молоко, которое уменьшает желудочную секрецию и снабжает организм необходимыми аминокислотами в оптимальном соотношении. При плохой переносимости молока можно добавлять его в чай и пить после еды. Также к полезным продуктам относятся сливки, некислый творог; отварные, тушеные, запеченные овощи; все каши, кроме пшенной, макаронные изделия; постное мясо, нежирная рыба и птица; некислые сорта яблок, груши, бананы.

Под запретом все сокогонные продукты: крепкие и жирные бульоны (мясные, рыбные и особенно грибные); сырые овощи, соленья, маринады, острые овощные закуски; копчености; сдобное тесто, пироги, черный хлеб; мороженое, холодные напитки; алкоголь, сигареты.

Для уменьшения кислотности воспользуйтесь зверобоем, золототысячником, крапивой двудомной, календулой, буквицей лекарственной.

- Возьмите поровну цветки ромашки и липы, траву зверобоя и тысячелистника, березовые почки. Заварите 1 ст. ложку сбора крутым кипятком в фарфоровом чайнике и настаивайте 10-15 минут.
- Принимайте по 1/3 стакана в промежутках между приемом пищи 3 раза в день в течение месяца. Через 4-6 недель повторите курс лечения. Принимайте 3 раза в день картофельный сок — по 0,5 стакана за 30-40 минут до еды; или морковный — по 0,5 стакана за час до или через 1,5 часа после еды.

ПРИ ПОНИЖЕНОЙ КИСЛОТНОСТИ

При пониженной кислотности разрешаются нежирные мясо, рыба, птица, отварные, рубленые, запеченные или слегка обжаренные, но без панировки в сухарях или муке; супы мясные, рыбные, грибные, овощные,

крупяные; молоко цельное только в блюдах и напитках (каша, какао), кисломолочные продукты, творог, яйца всмятку, омлет; хорошо разваренные каши, отварные макаронные изделия.

Не рекомендуются: острые, соленые, жареные блюда; мясные и рыбные консервы; мягкий хлеб и другие свежие изделия из дрожжевого теста, сдоба; алкоголь, сигареты.

Для повышения кислотности воспользуйтесь аиром, анисом, алоэ, вахтой трехлистной, корнем одуванчика, элеутерококком, калиной, красной рябиной и шиповником.

- Смешайте поровну листья мяты и подорожника большого, цветки бессмертника и ромашки, траву пустырника. Вечером залейте 2 ст. ложки сбора 3 стаканами кипятка, закройте крышкой и оставьте на ночь. Утром процедите и пейте слегка подогретый настой по полстакана за 30 минут до еды 3 раза в день по схеме: один месяц — лечение, другой — перерыв.
- Принимайте по 2 ст. ложки сока подорожника большого или по 1/2 стакана теплого капустного сока — за 30 минут до еды 3 раза в день в течение месяца.

ПОМОЩЬ ПРИ ИЗЖОГЕ

Частым спутником гастрита и язвы бывает изжога. Когда она дает о себе знать изредка, можно соблюдать простые правила, предотвращающие ее возобновление.

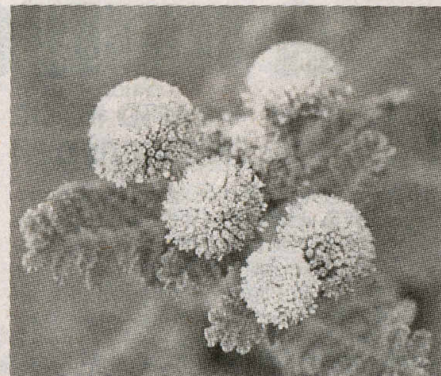
- Не стоит пить черный кофе, крепкий чай, соки из цитрусовых, газированные и алкогольные напитки. Откажитесь от острой, жареной, жирной и соленой пищи, шоколада и в особенности от лука.
- Не курите, особенно после еды и на голодный желудок. Никотин усиливает образование желудочного сока и повышает его кислотность. В ближайший час после еды не совершайте действий, повышающих внутрибрюшное давление, например не поднимайте тяжести, не бегайте.
- Если изжога возникла, выпейте чашку ледяной воды, стакан щелочной минеральной воды без газа или столько же слабого содового раствора (щепотка питьевой соды на стакан теплой кипяченой воды). Однако для регулярного приема содовый раствор категорически не подходит.

ТРАВЫ ДЛЯ ЯЗВЕННИКА

- Приготовить настойку из листьев столетника, меда и водки в соотношении 1:1:1. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение нескольких недель.
- Заварить 1 ст. ложку тысячелистника на 1 стакан воды, принимать по 1/2 стакана теплым натощак в течение 4-5 недель.
- Принимать 1 ч. ложку сиропа шиповника. Курс лечения — 1 месяц, затем перерыв полмесяца.
- Мумие 0,2 г в воде принимать утром натощак, запивая молоком, в течение 10 дней.



- 1 ст. ложку ягод калины настаивать 2 часа в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3-4 раза в день до еды.
- Принимать по 50 г 6 раз в день настой из 20 г листьев эвкалипта на 1 л кипятка.
- Настойку из 50 г березовых почек на 1/2 л водки выдерживать 10 суток. Принимать по 1/2 ч. ложки с водой 3 раза в день за 20 минут до еды.
- 1 ст. ложку плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут в закрытой посуде, настаивать сутки, отжать, процедить, подсластить. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день перед едой.
- Траву сушеницы 10-15 г настаивать 2-3 часа в 1 стакане кипятка, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.
- 1 ст. ложку цветочных корзинок пижмы настаивать 4 часа в 2 стаканах остуженной кипяченой воды в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 20 минут до еды.



ДОМАШНИЕ РЕЦЕПТЫ

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки здорово помочь могут некоторые продукты с вашей кухни.

- **Медовая вода.** Перед началом лечения необходимо очистить язву подслащенной медовой водой — 1 ч. ложка меда на стакан воды. Медовую воду следует пить утром натощак несколько раз в течение дня за 30 минут до еды, в течение 10-12 дней.
- **Кефир.** Ежедневно выпивать на ночь 1 стакан свежего кефира, смешанного с 1 ст. ложкой растительного масла. Средство надежно затягивает язвы. Курс лечения 1,5-2 месяца.
- **Грецкий орех.** 20 г истолченных грецких орехов залить 100 г кипятка, настоять, помешивая, 30 минут, процедить, добавить 1-2 ч. ложки меда. Принимать по 1 дес. ложке 5-6 раз в день. Смесь хорошо затягивает язвы. Полез- но также ежедневно есть по 25-30 г ядер грецкого ореха (5-6 штук). Независимо от того, есть боли или нет, ежегодно в конце осени — начале зимы и весны необходимо повторить лечение.
- **Печеный лук.** Вареный на пару или печеный лук принимать внутрь по 50-100 г 1-2 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения 2-3 недели. Через 10 дней можно повторить в случае необходимости.
- **Ромашковый чай.** 1-2 ч. ложки с верхом соцветий залить 1 чашкой кипятка, а через 10 минут процедить. По утрам перед окончательным подъемом выпить чашку теплого не подслащенного ромашкового чая маленькими глотками. Затем 5 минут полежать в расслабленном состоянии на спине, 5 минут — на левом боку, 5 минут — на животе, 5 минут — на правом боку.
- **Яблочное лечение.** Взять два яблока, лучше зеленых, натереть их на мелкой терке. Тот час же съесть. Сахар и мед не добавлять. После этого ничего не есть и не пить (кроме воды и чая без сахара) в течение трех часов, иначе будет пучить живот и вместо лечения получится мучение. Так делать по утрам натощак в течение полутора-двух месяцев, но обычно болезнь, в зависимости от своей запущенности, полностью проходит раньше этого срока.

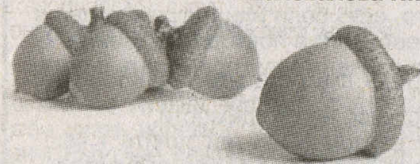
Я ЛЕЧУСЬ ТАК!



ВАРЮ КОФЕ ИЗ ЖЕЛУДЕЙ

«Вреднее кофе напитка нет, это я точно знаю. По молодости я кофейком сильно злоупотребляла, но начал желудок пошаливать, пришлось от кофе отказаться. Но нелегкое это дело с многолетней привычкой бороться. Долго еще манил меня запах, который вместе с паром из кофейной чашки по всему дому разносится. Мои страдания прекратила подруга, которая посоветовала мне готовить кофе из желудей. Желуди нужно слегка поджарить и смешать поровну с зернами ржи, ячменя или пшеницы, добавить по вкусу корни цикория и одуванчика и растереть все это в кофемолке. Из этой смеси в итоге получается отличный напиток, который по вкусу не отличишь от настоящего кофе. Но самое главное — выяснилось, что кофе из желудей хорошо помогает при болезнях желудка. А ведь я от натурального кофе как раз из-за проблем с желудком отказалась. А как кофе из желудей стала пить, так постепенно желудок меня перестал беспокоить.

Шаповалова Н.И.





ЛЕКАРСТВО ИЗ ОДУВАНЧИКА

«Хочу рассказать про одну мою подругу и способ, которым она избавилась от болезни. Врачи поставили ей диагноз «гастрит с пониженной кислотностью». Очень неприятная болезнь, постоянная тяжесть и боль в желудке, а при дороговизне лекарств и нашей мизерной пенсии все болячки и вылечить никак. Хорошо, что врач ей попался очень грамотный человек, посочувствовал. Он и подсказал ей метод, как без аптеки и дорогих лекарств помочь себе при такой болезни — гастрите с пониженной кислотностью и холецистите. Говорит, что сейчас как раз лето и самое время лечиться.

Для лечения нужны листья обыкновенного одуванчика, а точнее сок из них. Надо собрать листья и очень хорошо вымыть их. Отжать из них сок на соковыжималке, затем развести половину стакана сока тоже половиной стакана кипяченой воды и прокипятить около пяти минут под закрытой крышкой на медленном огне. Пить лекарство надо 3 раза в день по столовой ложке за 45 минут до еды. Курс надо продолжить 21 день, чтобы подействовало. Уже после первого курса мало того, что сама подруга почувствовала улучшение, так и врач тоже сказал, что «пациентка радует». Через месяц она собирается повторить трехнедельный курс, чтобы закрепить полученный результат.

Дмитриева Нина



ПОМОЖЕТ ДЕВЯСИЛ

«На протяжении многих лет большинство членов моей семьи — я сам, жена и старший сын — мучились гастритом. Курс приема таблеток, конечно, на время снимал боль и неприятные ощущения, но полностью от недуга избавиться не удавалось. Что такое гастрит знают очень многие, я думаю, болезнь чрезвычайно неприятная, тем более что она может легко перерасти в язву. Спасение подсказал один из моих друзей. Как-то мы разговорились, и он рассказал, как когда-то сам избавился от гастрита и изжоги. Я сначала отнесся скептически — чего только не наслушаешься. Но при очередном приступе припомнил и подумал — рискну, ведь составляющие безвредные, вдруг поможет.



И помогло, после первого же курса гастрит перестал напоминать о себе. После эксперимента над собой вылечил жену, с сыном — упрямцем, правда, пришлось помучиться — никак не хотел полный курс пройти — почувствует облегчение и прекращает пить лекарство, а через некоторое время гастрит возобновляется. Но, в конце концов, и его вылечили.

Рецепт такой: необходимо взять полную столовую ложку измельченного корня девясила, залить 0,5 л водки, настоять 7 дней в темном месте. Принимать нужно, не запивая, по столовой ложке за 20-30 минут до еды. Полный курс составляет 1 л настойки. Принимать средство необходимо без перерыва, иначе эффект может быть не полным. Надеюсь, что этот метод поможет и другим людям.

Никитенко Г.С.



МАССАЖ ДЛЯ ЖЕЛУДКА

«Некоторое время назад я с помощью народной медицины смогла снять серьезное обострение гастрита. Не скажу, что это было просто. Пришлось долго подбирать подходящие мне травы, да и курс лечения был длительным. Теперь все в порядке, но полностью вернуть здоровье моему несчастному желудку мне не удалось. Я стала искать другие альтернативные методы лечения, и мне посоветовали точечный массаж. Его нужно применять как раз вне обострения. Такой массаж, если проводить его ежедневно утром, поможет укрепить защитные силы организма и не допустить повторного обострения гастрита.

Я выбрала точки, соответствующие желудку, и массировала их так, как было рекомендовано. Расскажу об этом поподробнее.

Лечебные точки:

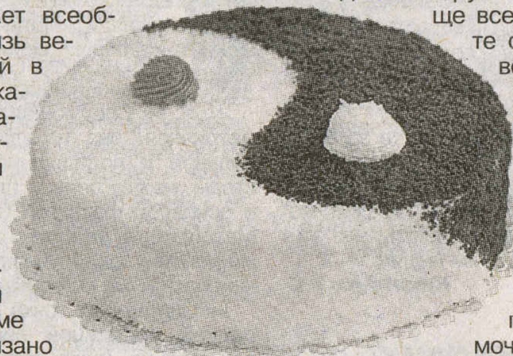
- Первую точку найти не трудно, но для массажа вам понадобится чья-либо помощь. Это даже не одна, а две симметричные точки. Они находятся на 4 пальца в сторону от задней срединной линии, на уровне промежутка между остистыми отростками (то часть позвонков, которую вы чувствуете при надавливании на позвоночник) четвертого и пятого грудных позвонков. Массировать эту точку должен другой человек одновременно справа и слева. Вы при этом должны лежать на животе или сидеть, слегка наклонившись вперед.
- Следующая точка тоже симметричная, она находится на границе тыльной и подошвенной поверхностей стопы, между первой плюсневой костью и основной фалангой большого пальца. Массировать ее нужно сидя с вытянутыми ногами, так что без помощи близкого человека тоже не обойтись.
- Следующая точка находится на передней срединной линии живота, на три пальца ниже пупка. Массировать ее надо в положении лежа на спине, расслабившись.
- Последняя точка находится чуть ниже, на передней срединной линии живота, но на четыре пальца ниже пупка. Массировать ее нужно также лежа на спине, расслабившись.

Конечно, сначала могут возникнуть проблемы с их поиском, но я постаралась все понятнее объяснить. Когда же вы приноровитесь, то будете находить точки автоматически. Главное — делать этот массаж регулярно, тогда и результат будет. Я так привыкла, что массирую точки каждое утро, времени на это уходит немного, зато уже давно не было у меня обострений. Молчит желудок, видно, что действует на него точечный массаж.

Лютикова Е.

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ: ИНЬ И ЯН

В современной медицинской практике огромное значение имеют традиции и школы с целостной и гармоничной системой поддержания здоровья. Особый интерес сегодня у нас вызывают учения древнего Востока. Основой мировоззрения восточных стран была концепция существования двух противоположных сил — **ИНЬ** и **ЯН**. Этот подход выражает всеобщую взаимосвязь вещей и явлений в мире. В окружающем мире (макрокосмосе) человек является миром в миниатюре (микрокосмосом), отражающем Вселенную. В этой единой системе все взаимосвязано и взаимозависимо, все части макрокосмоса, а значит и микрокосмоса, имеют общую функциональную структуру. В основе равновесия жизненно важных энергий **ИНЬ** и **ЯН** в организме человека лежат физиологические функции самого организма. Нарушение этого равновесия ведет к патологии и представляет собой преобладание или недостаток одного из этих начал, энергий. Так рождаются многие заболевания. И, естественно, избежать этого можно, если нормализовать баланс энергий в организме. Диагностировать нарушение баланса **ИНЬ** и **ЯН** в организме можно по внешним признакам: клинические симптомы условно разделены на две группы янского и **ИНЬ**ского синдромов.



Для группы **ИНЬСКОГО** синдрома характерны следующие признаки: сниженная жизненная активность; лицо бледное с землистым цветом; эмоции слабые; язык бледный с белым налетом; сухость кожи; аппетит повышен; цианоз губ и кожных покровов, конституция астенического типа. Люди этой группы подвержены чаще всего кашлю, мокроте со слизью, потливости, слабости в ногах, выделению белей, болям в пояснице. Человек предпочитает тепло и укутывание, у него глухой голос, нет жажды, стул жидкий, пульс глубокий, редкий, моча мало концентрированная. Нередко он может жаловаться на общую слабость, тупую, давящую боль.

Группа **ЯНСКОГО** синдрома отличается: повышенной жизненной активностью; резкими, подвижными эмоциями; пониженным аппетитом; блестящим, гиперемированным лицом; блестящими, подвижными глазами; ярким языком; густым желтым налетом на языке; сальностью кожи; усилением сосудистого рисунка кожи; конституцией гиперстенического типа. Такие люди чаще страдают кровоизлияниями в мозг, тромбозами артерий, параличами. Их состояние, как правило, беспокойное, они подвержены эйфории, громко говорят. Их нередко мучает жажда. Они часто страдают запорами, пульс у этих



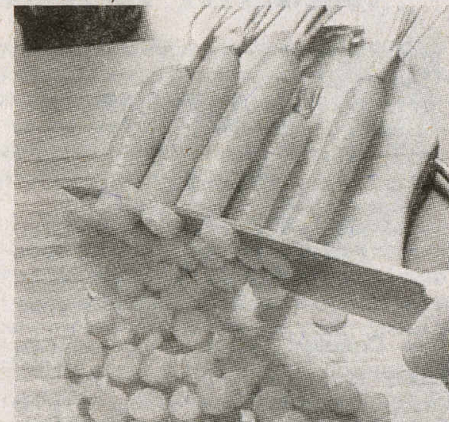
людей поверхностный, частый. Иногда они жалуются на острую, пульсирующую, стреляющую боль.

Проанализировать состояние своего организма с точки зрения баланса **ИНЬ-ЯН** может каждый. И если у вас нарушен баланс энергий, его можно корректировать продуктами питания, это является самым простым и одновременно самым действенным видом корректировки. Однако следует помнить, что не существует абсолютно **ИНЬ** или **ЯН** продуктов. Мы предлагаем краткую характеристику основных продуктов питания с точки зрения «**ИНЬ-** и **ЯН-** энергетичности». Так, если вы определили, что у вас избыток **ЯН** энергии, то вам рекомендуется выбирать продукты «недостаток **ИНЬ** группы». Продукты перечисляются в порядке уменьшения доли одной или другой энергии: от большего к меньшему. Есть и продукты нейтральные, отмеченные знаком равенства. После нейтрального продукта расположены продукты с меньшей энергией. Но это вовсе не означает, что их нельзя употреблять. Просто процесс восстановления энергетического баланса в организме затянется во времени.

ПРОДУКТЫ ЯН

Для людей, нуждающихся в «пополнении» **ЯН**, предложен краткий перечень, в котором продукты расположены в порядке уменьшения доли **ЯН** и возрастания доли **ИНЬ** — опять-таки от большего к меньшему. Итак, при недостатке продуктов **ЯН** следует отдавать предпочтение следующим продуктам:

- **Напитки** — теплые, не ароматизированные (в обратном порядке): липовый отвар **(ИНЬ=ЯН)**, отвар тимьяна, отвар мяты, вода, негазированная минеральная вода, газированная минеральная вода, чай, пиво, вина, шампанское, сладкие напитки, фруктовые соки, какао, кофе (очень **ИНЬ** и мало **ЯН**).
- **Сахар:** сырец, патока, сахар неочищенный, сахар белый, мед (очень **ИНЬ** и мало **ЯН**).
- **Фрукты** лучше использовать мелкие, растущие на земле или в холодном климате: чернослив, дыня, персики, виноград, груша, лимон, финики, банан, апельсин, манго, папайя, ананасы (очень **ИНЬ** и мало **ЯН**).
- **Орехи** — с меньшим содержанием масла: каштаны, лесные орешки, земляной орех, миндаль.
- **Овощи** предпочтительнее корнеплоды и круглой формы: поджаренные зерна круглой тыквы (очень **ЯН** и мало **ИНЬ**), кресс-салат, морковь, круглая тыква, петрушка, лук репчатый, репа, редиска, горох, лук порей, капуста курчавая, лук-латук, одуванчики **(ИНЬ=ЯН)**, капуста листовая, белокочанная капуста, цветная капуста, краснокочанная капуста, чеснок, сельдерей, свекла, зеленый горошек, грибы, кабачок, шпинат, щавель, спаржа, огурцы, стручковый перец, картофель, помидоры, баклажаны (очень **ИНЬ** и мало **ЯН**).



- **Бобовые** для приготовления блюд лучше брать мелкие.
- **Злаковые** также рекомендованы мелкие, округлой формы, растущие в холодном климате: гречиха (очень **ЯН** и мало **ИНЬ**), пшеница,

пшено, рис **(ИНЬ=ЯН),** овес, ячмень, рожь, кукуруза, ядра злаков (очень **ИНЬ** и мало **ЯН**).

Рыба и морские обитатели — мелкие и шустрые: икра (очень **ЯН** и мало **ИНЬ**), анчоусы, сардины, селедка, креветки, тунец **(ИНЬ=ЯН),** камбала, щука, форель, рак, треска, судак, карп, (очень **ИНЬ** и мало **ЯН**).

Птица рекомендуется мелкая, высокого полета: фазан, яйца мелкие (должны быть оплодотворены), индюк, утка, куропатка, голубь **(ИНЬ=ЯН).**

Мясо: баранина **(ИНЬ=ЯН),** конина, говядина, телятина, улитка (очень **ИНЬ** и мало **ЯН**). Красное мясо следует брать менее жирное.

Молочные продукты более густые, более соленые, нежирные: овечья брынза (очень **ЯН** и мало **ИНЬ**), сыр Рокфор **(ИНЬ=ЯН),** голландский сыр, швейцарский сыр, сыр Камамбер, молоко, масло, маргарин, творожные сырки, сметана, плавленый сыр, простокваша, кефир (очень **ИНЬ** и мало **ЯН**).



Специи: морская нерафинированная соль (очень **ЯН** и мало **ИНЬ**), горечавка, цикорий дикий, шафран, хрен, шалфей, петрушка, лук репчатый, тимьян, розмарин **(ИНЬ=ЯН),** эстрагон, мускатный орех, тмин, анис, чеснок, лавровый лист, ваниль, гвоздика, горчица, уксус, лимон, стручковый перец, перец, красный перец, имбирь (очень **ИНЬ** и мало **ЯН**).

Обычно продукты этой группы варят долго, пекут, жарят на сковороде или шампурах. При приготовлении блюд используют больше соли или соевого соуса, но меньше масла, уксуса, трав и специй. Порционный объем предпочтителен меньший.

ПРОДУКТЫ ИНЬ

Предложенные продукты **ИНЬ** расположены в порядке уменьшения доли **ИНЬ** и возрастания доли **ЯН** — от большего к меньшему. Им следует отдавать предпочтение при недостатке **ИНЬ** или избытке **ЯН**, чтобы скорректировать равновесие энергий в организме.

Напитки — холодные, ароматизированные, тонизирующие: кофе (очень **ИНЬ** и мало **ЯН**), какао, фруктовые соки, сладкие напитки, шампанское, вина, пиво, чай, газированная минеральная вода, негазированная минеральная вода, отвар мяты, отвар тимьяна, липовый отвар **(ИНЬ=ЯН).**

Сахар заменяется фруктами.

Фрукты крупные, растущие на дереве или в теплом климате: ананасы (очень **ИНЬ** и мало **ЯН**), папайя, манго, апельсин, банан, финики, лимон, груша, виноград, персики, дыня, арбуз, слива.

Орехи с большим содержанием масла — миндаль (очень **ИНЬ** и мало **ЯН**), земляной орех, лесные орешки.

Овощи с богатой лиственной зеленью — баклажаны (очень **ИНЬ** и мало **ЯН**), помидоры, картофель, стручковый перец, огурцы, спаржа, щавель, шпинат, кабачок, грибы, зеленый горошек, свекла, сельдерей, чеснок, краснокочанная капуста, цветная капуста, белокочанная капуста.

Бобовые крупные.

Злаковые — крупные, продолговатые, растущие в теплом климате. Особенно полезны ядра злаков (очень ИНЬ и мало ЯН), кукуруза, рожь, ячмень, овес.

Рыба и морские существа — крупные, медлительные: устрицы (очень **ИНЬ** и мало **ЯН**), карп, судак, треска, рак, камбала.

Мясо — улитки (очень **ИНЬ** и мало **ЯН**), лягушки, телятина, говядина, конина, баранина. Красное мясо следует брать более жирное.

Птица крупная, низкого полета. Яйца предпочтительнее крупные.

Молочные продукты помягче, послаще, пожирнее: кефир (очень **ИНЬ** и мало **ЯН**), простокваша, плавленые сырки, сметана, творожные сырки, маргарин, масло, молоко, сыр камамбер, швейцарский сыр, голландский сыр.

Соль нерафинированная, каменная.

Специи: имбирь (очень **ИНЬ** и мало **ЯН**), красный перец, перец, стручковый перец, уксус, горчица, гвоздика, ваниль, лавровый лист, чеснок, анис, тмин, мускатный орех, эстрагон.

Перечисленные продукты полезно есть в сыром виде, тушить, слегка обжаривать или проваривать. При приготовлении нужно использовать меньше соли и соевого соуса, больше же масла, уксуса, трав и специй. Размер порций может быть большим.



КРИЗИСЫ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Согласно исследованиям социологов и семейных консультантов каждая семья проходит несколько этапов развития, а эти переходы, как правило, сопровождаются кризисом. Нередко говорят, что к осложнениям в семейной жизни приводят, прежде всего, бытовые трудности. Но, помимо быта, существует множество причин, способных спровоцировать кризис в семье на любом этапе ее существования...

Проблемы в семейной жизни могут начаться тогда, когда один из супругов переживает свой собственный психологический кризис, скажем, кризис среднего возраста. Пересматривая свою жизнь, чувствуя неудовлетворенность собой, человек решает все изменить, в том числе и свою семейную жизнь. Или рождение ребенка, а также такие жизненные вехи, как поступление ребенка в школу, переходный возраст чада, уход из родительской семьи, влекут изменения в семейном укладе. Кроме того, причиной кризиса для супругов становятся сложности на работе, проблемы во взаимоотношениях с родственниками, изменение материального положения, причем как в сторону его ухудшения, так и в сторону улучшения, переезд семьи в другой город или страну.

Но все-таки наиболее часто кризисы случаются в определенные временные отрезки, на определенных этапах развития семьи.

СИМПТОМЫ КРИЗИСА

Однако прежде чем говорить о кризисных этапах, остановим-



ся на основных симптомах семейного кризиса.

Ведь у кризиса, как у любого научно описанного явления, есть свои признаки:

- Полное отсутствие ссор между супругами или, наоборот, количество ссор превосходит допустимые пределы.
- При обсуждении партнерами своих проблем дебаты неконструктивны: каждый настроен на свое и не пытается понять другого.
- В общении преобладают защитно-агрессивные реакции; каждый видит в другом виновника конфликта; каждый стремится заставить другого поступать по-своему.
- Один из супругов вытесняется из области принятия решений. Или сам отстраняется от решения бытовых проблем, уходит в себя.
- Зацикленность на одной теме (особенно, если эта тема — обсуждение дел ребенка) или, наоборот, гробовое молчание.
- Жена перестает думать о себе и целиком посвящает себя семье, тем самым превращаясь из женщины в ломовую лошадь.
- Трудоголизм, которым чаще всего страдают те люди, кому не удается самоутвердиться в семье, особенно мужчины.

ПЕРВЫЙ ГОД — ПЕРВЫЙ КРИЗИС

Кризисы в семейной жизни обладают определенной периодичностью. Это, конечно, не значит, что каждая семья обязательно должна иметь проблемы в заведомо определенные сроки. Но если вдруг в поведении партнера появились какие-то странности, то стоит задуматься, не связаны ли они с тем, что пришло время для кризиса?

Первый кризис в семье довольно часто наступает уже в первый год совместной жизни. Это вполне объяс-



нимо, ведь «притереться» друг к другу бывает не просто. Муж просыпается рано, а жена любит поспать подольше; он разбрасывает вещи, она не выносит беспорядка; супруг экономен, а супруга любит шопинг. И многое, многое другое.

Но кризис первого года чаще всего преодолевается легко, если, конечно, люди любят друг друга по настоящему.

КРИЗИС ПЕРВЕНЦА

Следующий кризисный этап наступает, как правило, на третьем-четвертом году совместной жизни. Так называемый «кризис первенца». То время, когда женщина поглощена сначала беременностью, затем малышом. Мужу, в свою очередь, не хватает женского внимания, он ревнует жену к ребенку. Мужчина сексуально не удовлетворен, видит в жене все больше недостатков, раздражается и может в определенный момент решиться на измену. Жена нервничает, мучается подозрениями, скандалит.

Тут совет один: мужчине надо в этот непростой для подруги момент проявить терпимость. А женщине найти в себе силы уделить мужу внимание или хотя бы объяснить, что меньше внимания не значит меньше любви.

КРИЗИС ОЗВРАЩЕНИЯ

Пятилетний кризис — этап, когда женщина возвращается к актив-

ной профессиональной и социальной жизни после рождения ребенка. И начинает понимать, что многого не успевает.

Перед ней стоит почти непосильная задача: хранить домашний очаг, уделять внимание ребенку и мужу, выполнять свои обязанности по работе и выглядеть так, как ей того хочется. Мало того, новая жизнь после вынужденного затворничества может сопровождаться у женщины острой потребностью в свежих эмоциональных переживаниях. Это приводит к женским изменам на пятом году семейной жизни.

Совет по преодолению этого кризиса в основном нужен мужчинам: внимание, внимание и еще раз внимание своей подруге. Помогите ей, дайте почувствовать себя желанной, помогите в решении бытовых проблем. И тогда вы сохраните в семье мир и гармонию.

КРИЗИС МОНОТОННОСТИ

Этот этап приходится, как правило, на семилетие совместной жизни. В семье налажен быт, интимные отношения, общение, работа. Но это и является причиной кризиса. А инициаторами развода в этот период чаще всего становятся женщины. Муж и жена уже пресытились друг другом. Большинство мужчин жалуются на то, что жены перестали разделять их увлечения, игнорируют романтические порывы. И они заводят связи на стороне, но не помышляя еще о расставании с женой. Мужчина не может так легко разрушить дом, семью, привычный образ жизни, он слишком ценит свои усилия, потраченные на их создание.

И во имя сохранения семьи женщинам надо приложить существенные усилия: бороться с монотонностью и однообразием, бороться за своих мужчин.

КРИЗИС СОРОКА

Так называемому «кризису среднего возраста» подвержены не только отдельные индивидуумы, но и семейные отношения. Этот проблемный период наступает на рубеже четырнадцати лет семейной жизни. Если даже супруги долгие годы жили «душа в душу», то ближе к 40 годам у них наступает самый главный кризис. У женщин он может быть связан с приближающимся климаксом — ухудшением характера, повышенной раздражительностью. Практически у любой пары со стажем наблюдается сексуальный и эмоциональный застой. В среднем каждый пятый мужчина между 40 и 50 годами вступает в новый брак. Больше половины женятся на женщинах моложе бывших жен на 15-20 лет, другие меняют одну партнершу за другой. Мужчина начинает осознавать, что жизнь проходит, уже не случится ничего нового и необычного, впереди старость. Такие размышления приводят к скрытым неврозам.

Наиболее простой и эффективный способ борьбы со страхом — создать иллюзию молодости. Если после того, как дети выросли, вы сможете найти в себе силы и желание заинтересовать друг друга, то, значит, с честью выдержите и этот кризис. Но это возможно только при обоюдном желании и совместных усилиях.



ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ АНТИБИОТИКОВ: НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА, ПРОДУКТЫ, ВИТАМИНЫ

Антибиотики — это далеко не безобидные препараты, которые мы должны принимать вынужденно. Но почему-то некоторые люди стремятся принимать антибиотики при малейшем чихе, проявлениях простуды или легком недомогании. К сожалению, и многие врачи могут выписать пациенту антибиотик совершенно без повода.

И такие «послушные» пациенты совершенно не думают о том, что всего одна доза антибиотика убивает полезных организму бактерий в тысячи раз больше, чем все население Земли. Конечно, микроорганизмы, вредящие нашему здоровью, погибают тоже, но какой ценой?!

Микроорганизмы постоянно приспосабливаются и становятся всё устойчивей.

Всемирная организация здравоохранения установила негласное правило, которое должен соблюдать каждый врач, считающий себя профессионалом своего дела. Это правило гласит, что если эффект даёт менее современный антибиотик, то назначать больному более современный нельзя. Однако часто ли у Вас спрашивает врач, выписывая рецепт, какие антибиотики Вы принимали? А эту информацию не плохо бы сохранять — обо всех принимаемых антибиотиках.



Мало того, что неправильно выписанный антибиотик может оказаться недейственным, слабым, так ещё длительный прием антибиотиков вызывает некоторые неприятные последствия. Такие, как регулярные вздутия живота, диарея, молочница.

Это означает, что развился дисбактериоз — синдром избыточного роста кишечных бактерий.

Антибиотики истощают кишечник, уничтожают большое количество полезных бактерий. Организм обезвоживается после применения антибиотиков, поэтому происходит дополнительная гибель полезных бактерий, которым недостает питания.

После вынужденного длительного применения антибиотиков обязательно нужно заняться восстановлением микрофлоры, а также полным восстановлением иммунитета всего организма.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ АНТИБИОТИКОВ

- Наличие ненужных бактерий вызывает вздутие живота. Для того, чтобы избежать этих неприятных проявлений дисбактериоза, нужно выпить натощак следующий настой: В литровую банку налить пол-литра кислого молока или кефира, добавить мелко порезанные две дольки чеснока и такое же количество репчатого лука, три веточки укропа и петрушки (можно сухих),





1 чайную ложку цветков зверобоя и 1 ч.л. ромашки аптечной. До самого верха банки долить крутого кипятка и оставить для настаивания на полчаса. Затем процедить и выпить один или два стакана (в зависимости от веса тела).

- Не помешает одновременно пить и настой из трех трав: одна чайная ложка зверобоя, половина чайной ложки травы шалфея и треть чайной ложки пижмы. Залить травы кипятком и два часа настаивать. Процедить и пить понемногу в течение дня — до еды и между приемами пищи.

Фитотерапия при дисбактериозе помогает только после длительного регулярного употребления трав. Но улучшение состояния можно наблюдать уже после двух недель приема.

Еще несколько сборов для восстановления организма после применения антибиотиков. Все составляющие берутся в одинаковых количествах:

- корень аира, кора дуба, плоды черемухи, трава грушанки, лист черники;
- трава тысячелистника, плоды софоры, кора дуба, кора осины, корень бадана, корень горца змеиного, шишки ольхи;
- трава репешка, трава тысячелистника, плоды софоры, шишки ольхи, цветки или плоды черемухи, корень кровохлебки;
- трава спорыша (горец птичий), трава репешка, плоды черноплодной рябины, цветки или плоды черемухи, кора дуба, корень аира, кора осины.

Готовятся сборы следующим образом: всё измельчается на мясорубке или в кофемолке. Две столовые ложки сбора нужно залить одним литром кипятка и настаивать ночь, для чего необходим термос. В течение дня выпить весь литр настоя, выпивая за раз по 100-150 мл. Для вкуса можно добавить мёд или варенье. Один курс лечения составляет 2-3 месяца, после чего следует двухнедельный перерыв, затем смена сбора на другой и снова 2-3 месяца. Улучшение наступает гораздо раньше, но лучше продолжать эти курсы с перерывами в течение года.

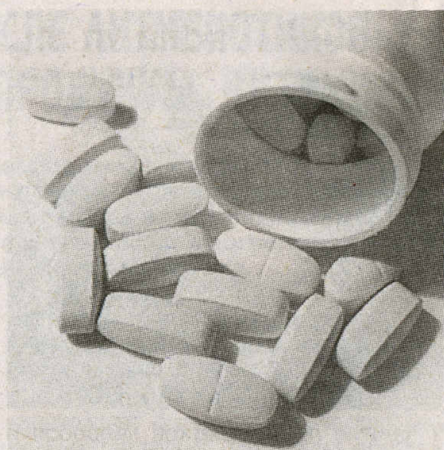
ПРОДУКТЫ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ АНТИБИОТИКОВ

При таком заболевании, как дисбактериоз, хочется побыстрее вылечиться. А для этого нужно правильно составить рацион.

- Заметно помогают в восстановлении организма после лечения антибиотиками, молочнокислые продукты, обогащенные лакто-, ацидо-, и бифидобактериями. Живой йогурт (био-йогурт) также желательно есть ежедневно. И необходимо помнить, что нагревание убивает бактерии. Кисломолочные продукты должны присутствовать в рационе ежедневно, причем, в больших количествах. То же самое можно сказать и о пищевых волокнах, которые содержатся в зелени (укроп, петрушка и др.), моркови, свекле, капусте, кураге, пшеничных отрубях, овсяной муке.
- Способствуют образованию пробиотических бактерий и такие про-

дукты, как овес, геркулес, хлеб из непросеянной муки, артишоки, репчатый лук и лук-порей.

- Из фруктов, наибольшим пробиотическим эффектом обладают бананы. Главное, чтобы фрукты и овощи были свежие, и чем свежее, тем лучше. Ведь со временем они теряют свои полезные свойства.



ВИТАМИНЫ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ АНТИБИОТИКОВ

Нарушенную антибиотиками микрофлору витамины восстановить не способны.

Но они необходимы для восстановления иммунной системы, и наиболее важными для этого являются витамины A, B5, C, D, F, PP.

Любой антибиотик на 50-75 процентов понижает иммунитет организма — так утверждают немецкие исследователи.

Рецепты из конверта



В ПОМОЩЬ ДИАБЕТИКУ

«...У меня сахарный диабет: постоянно приходится соблюдать диету и пить сахаропонижающие таблетки. Но я знаю много случаев, когда, несмотря на строгое соблюдение диеты и приема лекарств, состояние диабетика ухудшается. Чтобы не допустить этого, дополнительно к лечению, назначенному эндокринологом, я периодически применяю народные средства. Особенно мне приглянулся такой: в 100 г спирта добавить 20 г прополиса, плотно закрыть, поставить в темное место на 3 дня, периодически взбалтывая, затем процедить и принимать по 16 капель 3 раза в день за полчаса до еды.



Месяц попить и сделать перерыв на 2 недели, затем опять пить. Закончить курс, когда все лекарство кончится. Таких курсов я провожу два, а то и три в год. А еще вместо чая и другой жидкости советую пить гречневый отвар. Готовить его просто: в кастрюлю с водой киньте немного гречки, как на супец, сварите до готовности, крупу съешьте, а отвар слейте и пейте, всегда, когда хочется пить. Я думаю, во многом благодаря этим средствам мне удается держать свой сахар в узде».

Почкина Г.А.



ЕСЛИ УПАЛО ДАВЛЕНИЕ

«...У меня очень часто падает давление, и, естественно, ощущения при этом не из приятных.

К сожалению, все лекарства, повышающие давление, обладают целым рядом побочных эффектов. Но я нашла для себя идеальное решение проблемы без противопоказаний и побочных эффектов. При пониженном давлении надо максимально вдохнуть в себя воздух и задержав дыхание присесть, обнять руками коленки и прижать их к себе. Задерживать дыхание, сколько возможно, а затем плавно подняться и вдохнуть. Можно повторить несколько раз».

Никитина Г.В.



РЕЦЕПТ ОТ АНЕМИИ

«...Я знаю очень хороший рецепт для повышения уровня гемоглобина в крови. После операции на щитовидной железе у меня была большая потеря крови, и, как следствие, анемия. Пробовала принимать препараты железа, но потом все же остановилась на натуральных продуктах.

Мне посоветовали такой рецепт: смешать в равных количествах по объему коньяк, лимонный сок, сок клюквы, мед, соки свеклы и моркови, смеси дать настояться три дня в темном месте при комнатной температуре, а после хранить уже в холодильнике. Принимать нужно по 50 г 2-3 раза в день до еды. Я пила этот состав в течение месяца и не только с анемией справилась, но и от операции как-то быстрее отошла, работоспособность появилась».

Жигунова Наталья



СВОЕВРЕМЕННЫЙ СОВЕТ

«...Несколько советов от разных болячек:

- Поднять давление при гипотонии можно таким простым способом: нужно потереть ладони одна о другую и положить ладонь на копчик минут на десять, причем женщины — левую ладонь, а мужчины — правую.
- Чтобы удалить занозу, нужно участок кожи вокруг нее смазать смолой или дегтем, подождать минут 15, и тогда кончик занозы выйдет сам.
- При диатезе у детей рекомендуется давать им перед сном немного тертой брюквы.
- Если вы хотите сохранить здоровье до старости, чаще готовьте напиток долгожителя: 2 ст. ложки сухих ягод бузины черной залить литром холодной кипяченой воды, добавить 5 ст. ложек меда, кипятить 5 минут и процедить.

Пить горячим 2 раза в день.



● При эпидемии гриппа и начинающейся простуде помогут луковые ингаляции: мелко нарезать 2-3 луковицы, залить их кипятком и дышать этим паром, накрывшись полотенцем.

● Боль при подагре можно снять, если прикладывать отварную и растертую редьку к больным местам.

● При катаре верхних дыхательных путей пейте горячее молоко со сливочным маслом: 50 г масла на 3/4 стакана молока.

● Избавиться от полипов помогает настой свежих еловых веточек, собранных в сентябре-начале октября. Их нужно заваривать как чай и пить по полстакана.

● При конъюнктивите помогают примочки из сырых свежих яичных белков: 2 белка смешать с половиной стакана холодного кипятка, дать постоять полчаса в темном месте. Этой массой смазать больные места на ночь за 10-15 минут до сна.

● Если у вас потеют ноги, то избавиться от опрелостей поможет такой простой способ: насыпьте в носки щепотку сахарного песку.

● При нагноении ран или язв прикладывайте на ночь салфетку, смоченную ряженкой».

Петровская М.







ГОРЧИЧНИК С ГРЯДКИ

«...Я никогда не покупаю горчичники, да и зачем, ведь вместо них можно использовать хрен. Из него я готовлю аналог горчичников: тертую кашицу хрена я наношу на хлопчатобумажную, плотную ткань и прикладываю к больному месту. Причем такой горчичник помогает не только при простуде, но и при суставных, мышечных и невралгических болях. Но сам корень хрена я оставляю на зиму и весну, а летом и осенью использую надземную часть, а точнее зеленые листья хрена, но не молодые. Сорвите лист, опустите в кипяток на полминуты, немного остудите и прикладывайте к больному месту. Хорошенько укутайтесь и держите столько, сколько вытерпите.

Самое привлекательное в этом способе, что после горчичника из хрена не остается ожога. Конечно, летом редко когда приходится лечить простуду, ну а суставы и мышцы болят круглый год, тем более у пожилых людей после работы на огороде».

Молотова М.И.



ЧУДЕСНЫЙ ЧАЙ

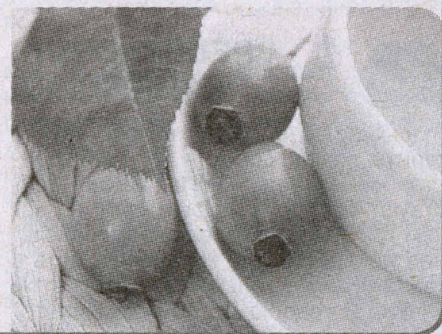
«...Много лет назад мне в руки попал рецепт лечебного чая, которым пользовались во многих монастырях России. Считается, что этот чай лечит практически все недуги, хорошо очищает и питает организм. Благодаря этому чаю моя невестка избавилась от хронического малокровия. Ей не помогали никакие средства — ни аптечные, ни народные. А попила этот чай, и все пришло в норму. А уж нам, старикам, этот чай просто необходим, ведь годы не проходят для нашего здоровья даром. Получается: добра наживаешь, а здоровье теряешь. Этот чай поможет не растратить силы. Для всех желающих попробую рассказать подробно, как готовить монастырский чай.

Сначала может показаться, что дело это хлопотное, но это только на первый взгляд. Я уже привыкла, готовлю этот чай постоянно и угощаю всех знакомых, от добавки еще никто не отказывался. Да и рецепт многие себе записывают. Возьмите по полстакана плодов шиповника и корня девясила, залейте все это 5 л кипятка, и поставьте на самый слабый огонь на час-два. После этого всыпьте туда по столовой ложке зверобоя и душицы и совсем чуть-чуть корня шиповника, туда же добавьте 2 ч. ложки любого чая, который вы обычно пьёте. Дайте настояться час, процедите и все — чай готов.

Пить его нужно без нормы, как обычный чай. Мой совет такой: готовьте чай с утра и пейте в течение дня. Интересно, что травяной жмых, который останется после процеживания, можно снова заливать водой и допаривать. И так использовать траву до тех пор, пока отвар дает цвет.

Одно могу сказать, что если пить такой чай регулярно, то к врачам вам не придется обращаться. Я и с давлением, и с пищеварением проблемы решила. И у мужа суставы получше стали — уже не так болят. А еще мне кажется, в этом чае очень много витаминов, так как уже который год мы не болеем гриппом. Всем советую: готовьте для своей семьи этот чай, и болезни будут обходить вас стороной».

Дмитракова И.В.





АСТМАТИКУ НУЖЕН ЛУК

«...Не так давно я узнала об одном очень эффективном средстве от бронхиальной астмы. Все, кто пробовал этот рецепт, после лечения чувствовали себя намного лучше. Итак, смешайте литр холодной воды, 100 г сахара и 2 неочищенные луковицы размером с куриное яйцо, поставьте на плиту и доведите до кипения, кипятите 15 минут. Затем лук выньте и сразу съешьте горячим, а навар остудите и выпейте в течение дня. Каждый день готовьте свежий отвар, и очень скоро вы заметите, что дышать стало легче».

Шапошникова Г.Л.



КАПУСТА ПРОТИВ БОЛИ

«...Все знают, какая это мука — головная боль. Иногда, так болит голова, что жить не хочется. Я в такие дни даже слышу плохо, как будто уши ватой заложены, а в висках звенит. Я и давление проверяла, и к невропатологу ходила, но ничего у меня не нашли. А голова все равно болит. Хорошо, подсказали мне один способ лечения головной боли, который еще в старину в народе использовали. И, видно, знали наши предки, что делали, так как очень мне помог это рецепт. Итак, заверните в небольшие кусочки марли кислую капусту, лягте и приложите мешочки к ушам и вискам. Подержите эти компрессы 15»20 минут, обвязав голову полотенцем. Головная боль пройдет».

Яковлева Н.Н.



СРЕДСТВО ДЛЯ КИШЕЧНИКА

«...Сейчас в любой аптеке можно купить массу средств от расстройства кишечника. Многие из них действуют быстро и эффективно, но зачем тратить деньги, если замечательное лекарство для кишечника есть в каждом доме, только не все об этом знают. Я говорю об обычном листовом чае, именно о листовом, гранулированный не подойдет. Чай нужно просто перемолоть в кофемолке, а полученный порошок и есть лекарство. В течение дня не менее 4 раз принимайте по половине чайной ложке чая. Обычно на следующее утро вы уже не вспомните о своих проблемах. К тому же это средство абсолютно безопасно и может использоваться, как взрослыми, так и детьми».

Гаврилова Н.И.



ОТВАР ДЛЯ СЕРДЦА

«...Не многие знают, что для лечения гипертонии и других сердечных болезней хорошо подойдет отвар из обычной картошки. Мы с женой пользуемся этим средством не первый год и очень довольны результатами. Готовится такой сердечный отвар следующим образом: очистки с 4-5 картофелин хорошо промыть, залить 0,5 л воды, кипятить 15 минут, затем охладить и процедить. Пить нужно по половине стакана за полчаса до еды. Прием этого отвара хорошо нормализует давление и работу сердца. Я думаю, это происходит потому, что в картофельной кожуре содержится много калия и прочих полезных веществ, которых и не хватает нашему организму. Ведь чаще всего мы попросту выбрасываем картофельную кожуру, не подозревая, какое это хорошее лекарство».

Борис С.





ДОРОГА В МОЛОДОСТЬ



«...Мне 62 года. Всю свою жизнь я была очень активным, легким на подъем человеком, и стареть мне никак не хотелось. Впрочем, пока не вышла на пенсию, и не задумывалась об этом. Но как только ушла с работы, появилось много свободного времени, а вот в зеркало смотреть не хотелось: в нем отражались все мои годы и даже немного больше. И решила я тогда, наконец, заняться собой. Перечитала горы самой разной литературы, ходила на различные курсы и разработала собственную систему, благодаря которой я сейчас, спустя шесть лет пенсионной жизни, не только чувствую себя великолепно, но и в зеркало смотрю с удовольствием.

Может для кого-то активная старость и не важна, но я, сидя на лавочке рядом с подъездом, чувствовала бы себя одной ногой в могиле. А ведь на самом деле не стареть — это просто, было бы желание.

В принципе, система, которой я придерживаюсь, — это определенная диета, но диета не в ограничительном смысле, а в качественном. Узнала я об этой системе от своей давней подруги. В ее основе лежит биоритмология, в которой исследуются годовой и суточный ритм работы внутренних органов. Было замечено, что с 3 до 5 утра работают почки. Толстый кишечник работает с 5 до 7, желудок — с 7 до 9, селезенка — с 9 до 11, с 11 до 13 — сердце, с 13 до 15 — тонкий кишечник, с 15 до 17 — мочевой пузырь. А вот с 17 до 23 часов практически никакие внутренние органы не работают, и, значит, именно эти часы и являются оптимальными это показалось странным, но когда я попробовала жить, следуя этим правилам, поняла, что на самом деле это очень эффективно.



Главное в жизнедеятельности организма — это система очищения, а самое простое — это очищение водой.

Утром я обязательно пью воду, ведь в это время работают почки и кишечник, которые выводят токсические вещества. Если утром не выпить холодной воды натощак, почки блокируются. Такие напитки, как чай и кофе, не могут заменить воду, так как теплое питье всасывается в кишечник, снижая ферментацию и блокируя процесс очищения. Полезно пить воду со льдом. Интересно, что кавказские долгожители утром не едят, они пьют холодную родниковую воду, часто — текущую с ледников. Причем вся вода, выпитая утром, выводится из организма, очищая его. А жидкость, выпитая вечером, остается в организме, вызывая отеки. Но вода тоже нужна особая. Кипяченую воду организм не усваивает, поэтому нужно пить сырую. Естественно, водопроводную воду надо очищать.

Я же пью талую воду: замораживаю воду в холодильнике, неболь-

шую часть замерзшей воды, в которой остаются все ненужные примеси, вымываю холодной водой из-под крана. При таянии оставшуюся часть воды можно пить. Натощак утром я выпиваю не менее 2 стаканов холодной воды и 2-3 стакана воды с медом в течение двух часов. Если организм приучен к обильному завтраку, постепенно смещайте время завтрака и заменяйте его приемом воды с медом, свежими фруктами и овощами. Вода играет очень важную роль. Клетки, очищенные водой, получают питание от натуральных продуктов, сохранивших свои биоэнергетические свойства, и идет процесс омоложения.



На обед я всегда ем сырую растительную пищу: фрукты или овощи. Зимой — сухофрукты, изюм, курагу, чернослив, предварительно замоченные их в воде. Очень полезна зелень, особенно красная лебеда, листья красной свеклы, крапива, амарант. Листья нужно перекрутить в кофемолке и добавлять в воду, зимой можно употреблять сушеные листья, измельчив их в кофемолке. Траву я добавляю прямо в холодную воду — в таком случае она очищает кишечник, а не всасывается в него, как компоты и отвары.

Помните, что даже небольшой кусочек хлеба или любой вареной пищи, съеденный в период между приемами воды или другой сырой пищи, может блокировать функционирование желудочно-кишечного тракта. Основной прием пищи у меня происходит часов в пять-семь вечера. Причем нельзя пить ни до еды, ни во время еды, ни после приема пищи. Пища всегда должна быть свежеприготовленной.

А еще я полностью исключила из рациона сладости, шоколад, чай, кофе, алкоголь, соль, специи, консервы, копчености, а также все супы. Жидкая пища является причиной застойных явлений в желудочно-кишечном тракте. Если вы никак не можете обойтись без супа, съешьте его вечером с большим количеством рубленой зелени.

После ужина я обязательно ложусь отдыхать. Пища усваивается лучше в лежачем положении. Особенно вредны физические нагрузки на полный желудок.

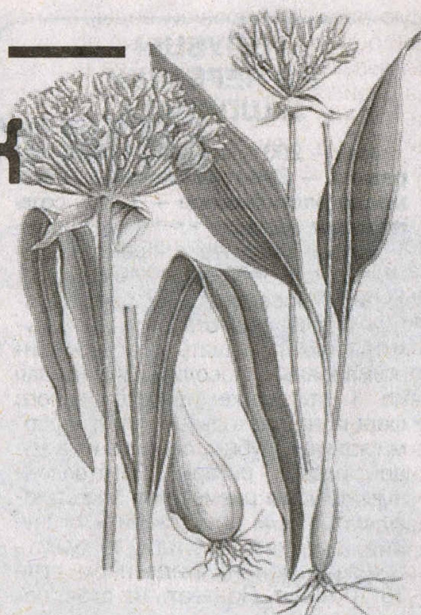
Кстати, начав питаться по такому графику, я сразу стала терять лишние килограммы. Так что можно пользоваться этой системой и для похудения. Просто запомните, что в первой половине дня нужно только пить, но не есть, а вот во второй половине дня — наоборот: нужно только есть, но ни в коем случае не пить. Перед основным приемом еды необходимо наполнить желудок большим количеством рубленой зелени, овощей и фруктов летом, а зимой — фруктовым сорбентом. Для его приготовления высушите на батарее яблоки или абрикосы и перекрутите их кофемолке. Принимайте утром и в обед: 3-4 ст. ложки надо просто растворить в воде и выпить. Такой напиток утоляет голод и способствует похудению.

Ну и, конечно, важны двигательная активность и хорошее настроение. Ведь жить долго и счастливо можно только тогда, когда вы по жизни идете и улыбаетесь, а не сидите, пригорюнившись, на лавочке...»

Ирина Е.



ЧЕРЕМША — ЧЕСНОЧНЫЙ ЛУК



ЧЕРЕМША — зеленое растение семейства луковых с чесночным вкусом и ароматом. Ее собирают в апреле-мае — как раз тогда, когда в рационе ощущается недостаток свежих овощей, необходимых для нормального функционирования организма. Черемша содержит каротин, витамин С (в 10-15 раз больше, чем в плодах лимона или апельсина), а также эфирное масло, фитонциды, лизоцим. Ее используют как противолихорадочное средство. С древних пор известны противоцинготные, противосклеротические свойства черемши. Она препятствует накоплению холестерина в крови, улучшает пищеварение, стимулирует сердечную деятельность. В народной медицине этот лук применяют при лихорадке, ревматизме, кашле, для лечения цинги, атеросклероза, заболеваний щитовидной железы. Черемша оказывает тонизирующее, пептолитическое и слабое мочегонное действие.

В качестве пряности используют надземную часть черемши, а также ее луковицы. Листья и черешки употребляют с весны до цветения в сыром виде, добавляя в салаты, супы, начинки для пирогов, а также как пряность к мясным, рыбным и овощным блюдам. В пищу используют листья и стебли в сыром, соленом, квашеном и маринованном виде.

Из свежей черемши варят супы, готовят салаты, винегреты, начинки для пирогов. Черемша по вкусу и запаху похожа на чеснок. Поэтому при отсутствии чеснока его можно заменить черемшой в тех же количествах и для тех же блюд.

ЧЕРЕМША ПО СЕВЕРНОМУ

Черемша — 200 г, подсолнечное масло — 15 г, соль.

Подготовленную черемшу отварить в течение 5 минут, слить воду и нарезать кусочками длиной 2 3 см. Заправить черемшу маслом с солью. Подавать как самостоятельное блюдо, а также в качестве гарнира к рыбным и мясным блюдам.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЧЕРЕМШОЙ

300 г картофеля, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 10-20 г масла, 200 г черемши, 700 г воды или бульона, специи.

Очищенный картофель нарезать кубиками и варить 10-15 минут, добавить пассерованные на масле лук и морковь, за 10 минут до окончания варки супа добавить измельченную черемшу.

ГОЛУБЦЫ ИЗ ЧЕРЕМШИ И ШПИНАТА

Рис — 200 г, шпинат — 300 г, черемша — 200 г, сметана — 200 г, масло растительное — 100 г, соль по вкусу.

Листья шпината и черемши промыть в холодной воде, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле. Рис отварить до полуготовности, смешать с пассерованной зеленью, посолить. Укладывая по 1 ст. ложке приготовленного фарша на свекольный лист, сформировать голубцы, свернув их в виде толстой сигары. Заготовленные голубцы разместить в кастрюле с толстым дном, залить кипятком, добавить сметану и тушить под крышкой на медленном огне 15-20 минут. Подавать на стол, полив сметаной.

САЛАТ ИЗ ПОБЕГОВ ЧЕРЕМШИ

Черемша — 60 г, отварное мясо — 40 г, 1 яйцо, 3%-ный уксус — 1/2 ч. ложки, соль.

Промытые молодые побеги черемши положить в кипящую воду на 2-3 минуты, слить воду, нарезать и уложить на ломтики вареного охлажденного мяса или ветчины, заправить уксусом, посолить. Подать с ломтиками вареного яйца.

ВЕСЕННИЙ САЛАТ

4-5 картофелин, черемша — 1 пучок, подсолнечное масло, соль.

Сварить или испечь картофель, нарезать кубиками, смешать с мелко нарезанной черемшой, посолить и заправить маслом.

САЛАТ ИЗ ТОФУ С ЧЕРЕМШОЙ

3-4 свежих огурца, черемша — 1 пучок, сыр тофу или фета — 200 г, зелень укропа по вкусу, майонез — 200 г.

Огурцы и тофу или фета нарезать мелкими кубиками, черемшу и укроп мелко нашинковать. Все перемешать и залить майонезом.

ЛЕПЕШКИ С ЧЕРЕМШОЙ

Мука пшеничная — 2 стакана, черемша — 40 г, масло растительное — 4 ст. ложки, соль по вкусу.

Замесить однородное тесто из муки, 1 стакана горячей воды и соли, оставить на 30 минут. Раскатать тесто в квадратную лепешку, смазать маслом, посыпать солью, измельченной черемшой. Скатать в тугой рулет диаметром 5 см и разрезать на 18 кусков толщиной 1 см. Обжарить лепешки в разогретом до 140 градусов масле в течение 3-4 минут до золотистого цвета.

САЛАТ ИЗ ЧЕРЕМШИ С МЯСОМ

Черемша — 150 г, мясо — 100 г, 1 яйцо, горчица, соль, уксус по вкусу.

Промытые листья черемши подержать 2-3 минуты в кипятке, измельчить ножом и положить на кусочки мяса, заправить специями и украсить ломтиками яйца.



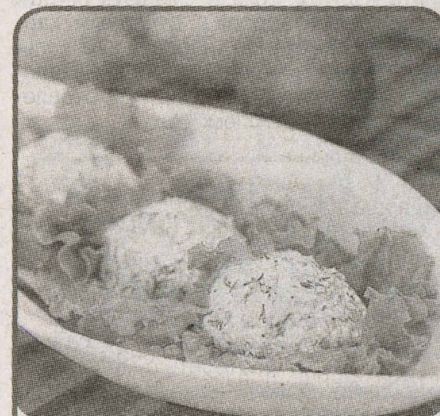
ТВОРОГ: ОДИН НА ВСЕ ВРЕМЕНА

Творог — традиционный для нашей страны кисломолочный продукт. Многочисленные десерты на основе творога, появившиеся в последние годы на прилавках магазинов, так и не смогли вытеснить собой обыкновенный творог, из которого можно приготовить и сырники, и ватрушку, и запеканку, и вареники, а можно и просто поесть со сметаной. Творог готовили еще в Древнем Риме и, как и сегодня, ели соленым и несоленым, смешивали с молоком, вином или медом. Творог — невероятно полезный продукт. Он содержит до 16% хорошо сбалансированного белка, причем творожный белок переваривается лучше, чем мясной, рыбный и даже молочный. 300 творога почти полностью удовлетворяет суточную потребность человека в белке. Творог богат метионином — незаменимой аминокислотой, которая предупреждает ожирение печени, возникающее в результате воздействия сильных токсинов или некоторых лекарственных препаратов. Чтобы предотвратить возможное токсическое действие стероидов на печень, рекомендуется съедать все те же 300 г творога в сутки. Съесть 300 г творога в чистом виде тяжеловато, а значит, надо активнее использовать этот продукт в приготовлении различных блюд.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ТВОРОГОМ И ОРЕХАМИ

1 редька, творог 100 г, сметана 1-2 ст. ложки, толченые грецкие орехи 1 ст. ложка, соль, сахар по вкусу.

К редьке, натертой на крупной терке, добавить творог, смешанный со сметаной и грецкими орехами. Посолить и, если надо, добавить сахар.



ТВОРОГ СО СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ

Творог — 500 г, сметана — 1 стакан, зеленый салат или шпинат — 100 г, сахар — 2 ст. ложки, соль.

Листики зеленого салата или молодого шпината перебрать, очистить от стебельков, промыть и положить на решето, чтобы вода стекла. Осушить зелень чистым полотенцем и мелко нарезать. Творог посолить, посыпать сахаром, перемешать и протереть сквозь сито. Творожную массу слегка перемешать с нарезанной зеленью и выложить горкой на круглое блюдо или на отдельные тарелочки. Сверху творожной горки сделать ложкой углубление и наполнить его холодной сметаной. Края блюда с творогом можно украсить листиками салата или веточками зелени петрушки.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С ТВОРОГОМ И КАРТОФЕЛЕМ

Творог — 200 г, огурцы — 300 г, смета на — 150 г, лук — 80 г, отварной картофель — 400 г, перец и соль по вкусу.

Свежие огурцы нарезать и посолить, слить избыток сока и смешать огурцы с размятым творогом, отварным картофелем, сметаной, нарезанным кольцами луком и молотым перцем. Подавать через полчаса после приготовления, посыпав укропом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ТВОРОГОМ

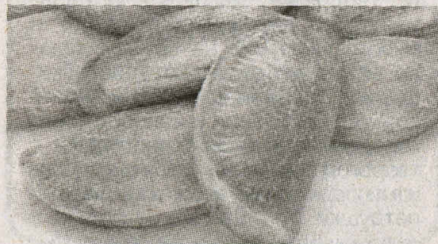
Творог — 200 г, свекла — 300 г , молоко — 100 мл, сахар, соль, зелень по вкусу.

Отварную свеклу нарезать кубиками. Творог растереть с молоком, добавить соль и сахар по вкусу. Нарезанную свеклу смешать с творогом, выложить горкой в салатник, посыпать нарезанной зеленью эстрагона, петрушки или укропа.

БЫСТРЫЕ ПИРОЖКИ

200 г творога, 2 яйца, 2 ст. с горкой ложки муки, соль, сода по вкусу.

Творог смешать с яйцами, солью и содой. Добавить муку. Замесить тесто и оставить приблизительно на полчаса. За это время приготовить любую начинку. Тесто накладывать ложкой в муку, немного разминать его и класть начинку. Жарить на сковороде.



ТВОРОЖНЫЙ СУП С ОГУРЦАМИ

300 г свежих огурцов, 150 г редиски, 250 г творога, 250 мл кефира, щепотка сахара, 2 ч. ложки лимонного сока, соль, 2 ст. ложки тертой редьки.

Разрезать пополам огурец, удалить из него семена, натереть на крупной терке. Тонко нарезать редиску. Творог смешать с кефиром, половиной огурцов и редиски. Сделать из этой массы пюре. Добавить сахар и лимонный сок. Добавить оставшиеся огурцы с редиской и тертую редьку.

ТВОРОЖНЫЙ ОМЛЕТ С ПЕТРУШКОЙ

100 г творога, 2 яйца, 30 г манной крупы, пучок петрушки, сливочное масло, щепотка сахара.

Творог смешать с двумя яичными желтками, манной крупой и сахаром. Оставить на 10 минут. Добавить взбитые белки. Выпекать на сливочном масле на слабом огне, накрыв крышкой, 7 минут. Посыпать петрушкой.

ТВОРОЖНЫЙ ТОРТ

70 г сливочного масла, 150 г сахара, 4 яйца, 150 г творога, миндаль, ванильный сахар по вкусу.

Тщательно протереть творог через сито. Растереть сливочное масло с сахаром и желтками, добавить миндаль, творог и осторожно ввести в массу взбитые в крутую пену белки. Все хорошо перемешать, выложить тесто в смазанную маслом и обсыпанную мукой форму и выпекать в средне нагретой духовке до готовности. Слегка остывший торт посыпать сахарной пудрой с ванилью или корицей.

УГЛЕВОДНАЯ ДИЕТА: ЗАРЯДИТЕСЬ ЭНЕРГИЕЙ



Известно, что самыми эффективными и быстрыми диетами считаются диеты с преобладанием белков. Но большинство диетологов недолюбливают такие однообразные белковые рационы, справедливо считая, что наш организм должен заряжаться энергией каждый день, а для этого он обязательно должен получать некоторое количество углеводов. И ошибка людей, сидящих на белковой диете, в том, что они лишают свой организм самого важного — главных поставщиков энергии. Во время пищеварения основные виды углеводов, крахмалы и сахара, распадаются на глюкозу, более известную как сахар крови. Глюкоза крови обеспечивает необходимой энергией наш мозг и центральную нервную систему. Углеводы необходимы в ежедневном рационе, чтобы белок не растрачивался в качестве источника энергии там, где он нужен для восстановления. Кстати, калорийность у углеводов, такая же, как и у белка. Если человек употребляет слишком много углеводов, значительно больше, чем организм может преобразовать в глюкозу или гликоген, то в результате начнет образовываться жир. И этот же жир преобразуется обратно в глюкозу, как только организму понадобится расходовать больше энергии. Таким образом вес тела снизится. Но не стоит думать, что человеку с лишним весом углеводы извне не нужны. Они в такой же степени необходимы для здоровья, как и остальные питательные вещества, и если организм не будет их получать, это может печально кончиться.

На сегодня не существует официальных норм потребления углеводов. Рекомендуется минимум в 50 г в день, чтобы избежать кетоза, кислого состояния крови, которое может развиться, если для образования энергии используются преимущественно запасы жира. Как известно, основными источниками углеводов являются хлеб и сахар. Но, если для вас актуальна проблема лишнего веса, то о булке и сладостях нужно забыть. Худеть нужно, употребляя хлеб темных сортов и черствый. По мнению диетологов, наиболее полезен хлеб, содержащий мелкие зернышки различных семян, а также перемолотые крупные зерна. Диета должна включать в себя определенное количество отрубей, ведь в зерне, а также под его оболочкой содержится множество витаминов и минеральных веществ. Благодаря присутствию в рационе клетчатки улучшается работа кишечника, к тому же человек чувствует себя вполне сытым.

Предлагаем вам вариант углеводной диеты, которая позволит вам избавиться от лишних килограммов, не теряя энергии.



ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак: каша из овсяных хлопьев (3 ст. ложки хлопьев с вечера залить 4 ст. ложками воды и оставить на ночь, утром добавить 4 ст. ложки молока, тертое яблоко, немного свежих ягод, лимонный сок).

Обед: 150 г гречневой каши, салат из свежей капусты, стакан яблочного сока.

Ужин: 3 вареных картофелины, 2 свежих помидора, кусок черного хлеба.

ВТОРНИК

Завтрак: небольшая тарелка отрубей (1 ст. ложку отрубей залить 1 стаканом воды), стакан апельсинового сока.

Обед: небольшая порция пшенной каши, салат из свежих овощей (капуста, зеленый болгарский перец, репчатый лук), стакан минеральной воды.

Ужин: 200 г фруктового салата из яблок, чернослива, груш и абрикосов, чашка апельсинового сока.

СРЕДА

Завтрак: тарелка овсяной каши с ложкой меда, чашка нежирного молока.

Обед: 200 г отварной рыбы, 2 вареных картофелины, 1 грейпфрут.

Ужин: 150 г гречневой каши, кусок черного хлеба, листовой салат, 1 большое яблоко, 1 стакан яблочного сока.

ЧЕТВЕРГ

Завтрак: 1 яйцо всмятку, кусок хлеба с зернами, стакан молока.

Обед: 250 г овощной запеканки из моркови, картофеля, капусты, репчатого лука, стакан томатного сока.

Ужин: небольшая тарелка отрубей, кусок черного хлеба, 1 яблоко и половина грейпфрута.

ПЯТНИЦА

Завтрак: тарелка овсяной каши (с добавлением тертого яблока, кусочков фруктов и толченых лесных орехов), стакан яблочного сока.

Обед: 150 г гречневой каши, кусок черного хлеба, 150 г салата из свежих овощей, стакан некрепкого чая.

Ужин: небольшой кусочек постной отбивной, кусочек хлеба с тмином, 100 г мелко нарезанных листиков салата с соком лимона, стакан апельсинового сока.

СУББОТА

Завтрак: небольшая тарелка гречневой каши, стакан молока.

Обед: 150 г картофеля-пюре, кусок черного хлеба, листовой салат.

Ужин: 200 г отварной рыбы, 150 г салата из сырых овощей (моркови, свеклы, капусты, болгарского перца), заправленных растительным маслом, чашка виноградного сока.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак: небольшая тарелка отрубей, кусок хлеба с тмином, стакан виноградного сока.

Обед: 200 г вареной или тушеной капусты, кусок черного хлеба, стакан яблочного сока.

Ужин: небольшая постная отбивная или котлета, 150 г салата из капусты, редьки, свеклы, зеленого болгарского перца, заправленного лимонным соком, чашка виноградного или яблочного сока.



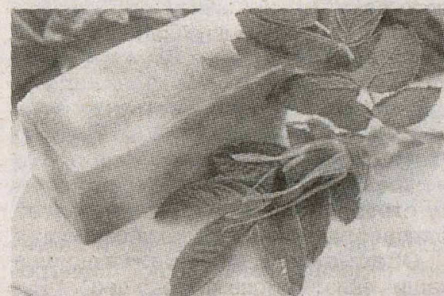
Между приемами пищи разрешается пить натуральный фруктовый сок. Перед сном можно съесть яблоко или апельсин.



ЭФИРНОЕ МАСЛО РОЗЫ

Применять ароматические масла люди стали давно — считается, что первыми в этом были древние египтяне: сначала они использовали летучие ароматы в своих религиозных ритуалах, при бальзамировании мумий, а потом стали применять их в медицине и косметологии.

Сегодня науке известно множество эфирномасличных растений — более 2000, но говорят, что такой богатой и древней истории, как у розы, нет больше ни у одного из них.



Родиной этого сказочного цветка считается Южный Китай — там розы росли в горах, в тёплом и влажном субтропическом климате, потом попали в Индию; оттуда в Восточную Африку, на Ближний Восток и в Малую Азию.

Египтяне, конечно, умели добывать из роз эфирное масло, но потом это было забыто, и только в X веке масло снова было получено в Персии. Его первооткрывателем считают Авиценну: он был не только гениальным врачом, но и известным учёным — математиком, астрономом и алхимиком, и к тому же поэтом — наверняка красота и аромат роз не оставили его равнодушным. Возможно, великий учёный случайно получил масло розы, а может быть, это был кто-то из его учеников, но в конце X века о масле знали уже во всех арабских странах, а потом оно попало в Европу. Сначала главным его поставщиком была Индия, но потом розовое масло стали ввозить из Персии, Египта, Туниса; в Болгарии тоже научились его получать — розы там прекрасно прижились.

Французы же получили эфирное масло розы только в последней четверти XVIII века, перед самой революцией, и тоже не специально, как и Авиценна — они пытались получить розовую воду.

Салернский Кодекс Здоровья предписывал использовать препараты розы, в том числе и масло, для лечения простуды, головной и зубной боли, заболеваний полости рта и желудка, рожистого воспаления. При запорах, заболеваниях желудка и печени масло принимали внутрь; смешивая его с уксусом, им лечили инфицированные раны; вводили в состав мазей и косметических средств. В нашей стране розовое масло стали получать в Крыму — там прекрасные условия для того, чтобы выращивать целые плантации роз. Для того, чтобы получить всего 1 кг эфирного масла розы, надо переработать почти 5000 кг розовых лепестков, причём собирать их необходимо ночью — неудивительно, что это масло стоит очень дорого.

Розовое масло в настоящее время получают разными методами, однако метод дистилляции многие производители стали использовать гораздо реже. Сегодня вспомнили о таком старинном методе, как анфлераж — учёные считают его более естественным, потому что древние парфюмеры добывали эфирные масла именно так: они погружали сырьё в нагретый на водяной бане животный жир или растительное масло, а потом,



когда цветы или другие части растений отдавали своё масло, фильтровали обогащённую основу, и получали «помадку», в которую добавлялись и другие вещества: пряности, душистые смолы и т.д.

Трудно сегодня сказать, каким получался конечный продукт у средневековых парфюмеров, и как именно они выделяли его из полученной смеси, но сегодня процесс производства предполагает последующее отделение эфирных масел от жиров с помощью спирта или других растворителей.

Для получения масел свежие лепестки цветов (той же розы), раскладывают ровным слоем на стеклянных листах, покрытых очищенным жиром – говяжьим или свиным. Жир впитывает эфирные масла; лепестки всё время заменяют свежими, и так продолжается несколько дней. Затем жир очищают от остатков растительного сырья (это и есть «помадка»), и растворяют его в спирте в течение суток, при постоянном встряхивании – так эфирные масла отделяются от жира.

Это масло называют абсолютом, и мы кратко описали здесь процесс его получения, чтобы было понятно, почему его стоимость так высока. Свойства такого масла гораздо сильнее выражены, чем свойства масел, полученных методом дистилляции, и их расход при косметических и лечебных процедурах тоже гораздо меньше — эффект при этом получается одинаковым.

Описать коротко состав розового масла невозможно — скажем только, что в него входят сотни компонентов, и их количества могут быть ничтожными, но именно они обуславливают лечебные и косметические свойства продукта, которыми люди восхищаются уже много веков подряд.

СВОЙСТВА РОЗОВОГО МАСЛА, ПРИМЕНЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ МАСЛОМ РОЗЫ

Розовое масло снимает усталость, восстанавливает силы, помогает успокоиться при перевозбуждении; избавляет от депрессии, помогает сконцентрировать внимание; приводит в норму сердечный ритм и снимает спазмы сосудов; обладает кровоочищающим, вяжущим, противовоспалительным, противовирусным, антисептическим, противогрибковым, омолаживающим, геропротекторным, антиоксидантным, онкопротекторным действием; издавна считается утончённым, но сильным афродизиаком.

С помощью розового масла можно останавливать кровь и заживлять раны; оно помогает излечиться от кашля, применяется для профилактики гриппа и ОРВИ; лечит бессонницу, расстройства сна и другие нервные заболевания; убирает головную боль, снимая спазмы сосудов; нормализует работу эндокринной системы; применяется при конъюнктивите и т.д.

- **Для ингаляций** требуется всего 1 капля масла розы: горячие и холодные ингаляции делают по 3-5 минут. Полоскание готовят, растворив каплю масла в 1/2 ч.л. эмульгатора (мёда, соли или соды), который потом растворяют в стакане тёплой воды.

- В народной и официальной медицине с маслом розы лечат **потерю обоняния, возвратный отит и гипертрофический ринит** – постоянный сложный насморк, при котором очень затруднено носовое дыхание. Готовят капли и закапывают их в уши и нос: на 2-3 ч.л. масла зверобоя — 3-4 капли розового масла; капать в течение дня по 3-4 капли в каждое ухо (каждую ноздрю), с интервалом 2 часа, до улучшения состояния.
- **При нервных заболеваниях** масло розы устраняет симптомы вегетососудистой дистонии, головокружение, слабость и тошноту, укрепляет сосуды и приводит в норму артериальное давление.
- **При головной боли** массируют височные ямки, затылочные бугры, наносят на лоб смесь масла розы (3 капли) с базовым (10 капель). Процедуру проводят 2-3 раза в течение часа, с перерывом 10-15 минут.
- **При нарушениях работы пищеварительной системы** оно стимулирует работу кишечника, устраняет дисбактериоз, очищает желудок и печень, оказывает мягкое желчегонное действие.
- Чтобы принять масло розы внутрь, надо добавить его в варенье или мёд, из расчёта 4-5 капель на 100 мл. Смесь принимать по 1 ч.л. до 4-х раз в день, запивая соком с мякотью, или кисломолочными продуктами – айраном, ряженкой, кефиром и т.д.
- Розовое масло всегда показано **при женских заболеваниях:** оно снимает воспаления при белях, кольпитах, уретритах, циститах; избавляет женщин от молочницы, снимает боли и нормализует состояние при менструациях; устраняет гиперменорею — продолжительные и обильные маточные кровотечения; помогает организму при климактерических расстройствах. При вагините (кольпите) и молочнице делают спринцевания таким раствором: на 1 ч.л. соды капают 3 капли масла, а потом растворяют эту соду в кипячёной воде (500 мл).
- Эфирное масло розы применяется в качестве сопутствующего средства не только при заболеваниях половой сферы у женщин – при эндометриозе, аднексите и т.д., но отлично помогает и мужчинам **при аденоме предстательной железы, простатите и импотенции.** Розовое масло находит своё применение и в кулинарии, и в промышленности: им ароматизируют мёд и табак, алкогольные и безалкогольные напитки, используют в производстве парфюма; добавляют в кондитерские изделия и десерты.

О косметическом применении эфирного масла розы надо говорить отдельно: оно настолько давно и широко применяется в косметологии, что рецептов с ним сегодня известно огромное количество — только о рецептах восточных красавиц можно написать целую книгу.

Покупая розовое масло, старайтесь найти то, которое получено путём дистилляции — оно не содержит примесей химических растворителей. Если вы хотите купить абсолют, ищите продукт, получаемый способом экстракции углекислотой или натуральным этанолом, а не ацетоном, гексаном или другими потенциально ядовитыми веществами.



УБИРАЕМ МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ

Если вы не знаете, что такое мешки под глазами — вам повезло. Они являются причиной печального, уставшего и озабоченного лица.

Но то, что мешки под глазами отсутствуют сейчас, вовсе не означает, что они не могут появиться в недалеком будущем, поэтому не помешает знать о причинах появления мешков под глазами.



ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНОЙ ПОЯВЛЕНИЯ ПОД ГЛАЗАМИ ТАКИХ НЕПРИГЛЯДНЫХ НА ВИД МЕШКОВ?

Это может быть наследственным явлением, доставшимся от кого-то из родителей. Между подкожной клетчаткой и кожей век находится тонкая мембрана, плотность которой может быть или больше или меньше. Так вот, при малой плотности, когда через маленькие мембранные отверстия начинает выходить жировая клетчатка, и появляются под глазами мешки.

Другой причиной появления этого косметического недостатка являются: излишнее количество сои в рационе, а также следующее за этим излишнее количество воды, алкоголь и курение, стрессы, неполноценный отдых. Всё это вызывает недостаточность оттока венозной крови, нарушение лимфотока, и приводит к сильной припухлости век и отечности.

Тонус круговых лицевых мышц также играет в этом немаленькую роль, ведь со временем он снижается, а очень тонкая кожа век теряет эластичность.

Также причиной появления мешков под глазами могут быть нешуточные заболевания почек или печени, неправильная работа эндокринной или сердечно-сосудистой системы.

ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА ОТ МЕШКОВ ПОД ГЛАЗАМИ

В домашних условиях можно сделать маски и компрессы, помогающие снять припухлость под глазами.

- Зелень петрушки, мелко нарезанная, в количестве одной чайной ложки, смешать с одной столовой ложкой сметаны и наложить на веки на 15 минут, прикрыв сверху марлей.
- Натертый сырой картофель наложите на нижние веки на 15 минут, затем смойте и нанесите туда крем для век.
- Картофель, сваренный в мундире, остудите, чтобы не ожечь нежную около глазную кожу, разрежьте на две части и на полчаса приложите к глазам.
- Холодные компрессы хорошо снимают отечность, синеву и стимулируют кровообращение. Ежедневно прикладывайте к глазам на 3-4 минуты кубики льда из травяных настоев шалфея или календулы, из молока.
- Хороши пятнадцатиминутные компрессы из ватных тампонов, смоченных в свежей заварке зеленого или черного чая.
- Перед сном полезны контрастные травяные компрессы из петрушки, ромашки или шалфея. Для этого трава заливается кипятком и настаивается полчаса, после чего делится на две части. Одна часть отвара охлаждается, а вторая, напротив, подогревается. Смачиваем ватный тампон то в теплом, то в холодном настое, и прикладываем его к глазам.
- Можно подмаскировать мешки под глазами корректором или тональным средством, но самым наилучшим средством борьбы против этого неприглядного состояния является нормальный здоровый сон, умение на корню справляться со стрессами, сбалансированное регулярное питание.



КАК УХАЖИВАТЬ ЗА КОЖЕЙ ВОКРУГ ГЛАЗ

Если вы хотите, чтобы ваши глаза всегда выглядели молодо, а кожа вокруг них как можно дольше оставалась подтянутой и упругой, необходимо ежедневно правильно ухаживать за это областью.

- Уход за кожей в области глаз должен быть бережным и нежным. Прилагать усилия и сильно тереть глаза нельзя.
- По утрам следует умываться прохладной водой, а под глазами очень полезно протирать кубиком льда.
- Снимать макияж рекомендуется не ароматизированным очищающим средством, после чего наносить увлажняющий крем для ухода за кожей век.
- В солнечную погоду необходимо применять солнцезащитные средства, препятствующие фотостарению кожи.
- Перед сном не стоит пить жидкости.
- Ложитесь спать, хорошо проветрив перед этим спальню, так как свежий воздух ускоряет обменные процессы кожи.
- Для состояния кожи лица полезнее, если вы будете спать на плоской маленькой подушке.
- Полезно для мышц глаз делать специальную гимнастику.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Глазные мышцы нужно держать в тонусе, только так глаза сохраняться молодыми и подвижными, более незаметными будут морщинки в уголках глаз. Помогают укрепить мышцы и зрительный нерв, следующие простые упражнения:

- Закройте глаза и вращайте глазными яблоками по кругу — шесть раз в левую сторону, затем столько же в правую сторону.
- Закройте глаза и поднимайте глазные яблоки шесть раз вверх, и шесть раз вниз.
- Посмотрите перед собой полминуты, затем быстро поморгайте. Повторите это упражнение трижды.
- Так называемая, «стрельба» глазами — смотреть нужно влево, вниз и вправо. Делать шесть раз. Это упражнение превосходно поддерживает функции мышц глазного яблока.
- Упражнение, натягивающее кожу между ухом и глазом: положите на виски ладони, а лицевыми мускулами пробуйте кожу сдвигать назад. Сделать это не так-то просто, но надо — ведь укрепить эту область возле глаз просто необходимо.



ПРЕКРАСНАЯ РОЗА

На протяжении многих веков люди сравнивают красоту розы и женщины, и сравнение это не безосновательно. Прекрасный цветок роза помогает сохранить молодость и красоту. Еще Авиценна писал в своем трактате «Канон врачебной науки» о пользе розы для организма человека. И сегодня множество средств по уходу за телом, волосами, декоративная косметика содержат в своей основе розу.

- **Розовый лосьон** поможет успокоить раздраженную и склонную к воспалениям кожу лица: 2 ст. ложки лепестков роз залить 1 стаканом теплой минеральной воды. Настоять 30 минут и добавить в этот настой 1 ст. ложку картофельного крахмала, тщательно размешать и поставить на 2 минуты на водяную баню. Готовый лосьон наносить на кожу лица на 20 минут, затем сполоснуть холодной водой.
- **Розовый крем для лица:** три бутона розовых роз измельчить при помощи мясорубки. Растопить и растереть 50 г сливочного масла и 10 г пчелиного воска. Затем тщательно перемешать лепестки роз со смесью из воска и масла и добавить туда 1 ч. ложку масляного раствора витамина А (приобретается в аптеке). Этот крем можно хранить в холодильнике на протяжении четырех дней. Если вы не уверены, что используете крем за 3-4 дня, то можно уменьшить пропорции крема и взять, например: 2 бутона роз, 25 г масла, 0,5 ч. ложки раствора витамина А.
- **Розовое масло для кожи:** взять 3 стакана сухих лепестков красных роз, залить персиковым или миндальным маслом, чтобы оно покрыло лепестки, поставить на паровую баню и нагреть до полного обесцвечивания лепестков. Этим маслом можно протирать сухую кожу лица несколько раз в день, а так- же использовать для очищения лица от косметики.

ПРИМЕНЕНИЕ ЛЬДА

Наверное, не зря говорят, что женщины могут сварить кашу из топора. Если быть более точными, то они умеют извлекать пользу из всего, что создала природа, даже изо льда.

Лед давно применяют как в медицине, так и в косметологии. Его давно используют для утреннего умывания, лед помогает проснуться, а так же снять отеки с лица после сна. Кроме того, лед освежает и тонизирует кожу. Прикасаясь к коже, он усиливает приток крови, поры сужаются, а обменные процессы ускоряются. Как результат, эластичность кожи повышается, а на лице появляется здоровый румянец. Косметологи рекомендуют протирать лицо льдом как минимум 2 раза в день, только не задерживайтесь долго на 1 участке кожи, иначе образуется мини ожог и это место покраснеет. После процедуры не вытирайте лицо полотенцем, дайте коже высохнуть естественным способом.

КАК ПРИГОТОВИТЬ КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЛЕД?

Для этого вам понадобятся:
- формочки для льда; - сок или травяной отвар; - морозильная камера;

Все, что от вас потребуется — это залить сок или отвар в формочку и поставить в морозилку. Имейте в виду, что лед можно хранить в морозилке годами, а вот полезные свойства потеряются уже через неделю.



САМОЕ ГЛАВНОЕ ОПРЕДЕЛИТЬСЯ ИЗ ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ СДЕЛАТЬ КОСМЕТИЧЕСКИЙ ЛЕД

- Если вы хотите освежить кожу, нет ничего лучше, чем замороженная минеральная вода с газом, крепкий зеленый чай или арбузный сок.
- Очистить кожу можно с помощью серебряного льда. Для его приготовления опустите серебряную монету, браслет, серьги, цепочку или кольцо в воду на сутки.
- Отбелить кожу вам поможет рисовый лед, лед из петрушки, огурца или грейпфрута.
- Для приготовления рисового льда, замочите его на 30-40 минут, затем сварите в большом количестве воды до разваренного состояния, процедите кашицу через марлю, из полученного отвара сделайте лед.
- Залейте 10 г петрушки стаканом воды и проварите в течение 10 минут. Отвар процедите и залейте в формочки для льда.
- Успокоить кожу и снять раздражение поможет лед из лаврового листа. Для приготовления отвара необходимо залить 6-7 лавровых листочков 1 стаканом воды и прокипятить в течение 10-15 минут.
- Вернуть коже тонус и упругость, потерянную с возрастом, можно с помощью лимонного льда. Для этого смешайте свежевыжатый лимонный сок с кипяченой водой в соотношении 1 к 1, залейте в формочки и поставьте в морозилку.

ПИРЕТРУМ
ОТПУГИВАЕТ МУХ И МЕДВЕДОК

Род пиретрум насчитывает около 100 видов, большинство из которых многолетние травянистые растения с ароматными листьями.
В культуре чаще всего выращивают пиретрум девичий или как его ещё называют девичья хризантема, пижма, маруна, матрикария исключительная или отличная.



Вначале сеянцы растут практически незаметно, и только после образования хорошего корешка начинается увеличение стебля. В это время растения рекомендуется высадить на постоянное место.

Со временем пиретрум образует компактный, пышный кустик высотой и диаметром до 50 см с ветвистыми прямостоячими стеблями. Его красивые резные листочки похожи на листья хризантем, причём не только по внешнему строению, но и по запаху, который выделяется, если потереть их пальцами.

Семена у матрикарии очень мелкие, поэтому при посадке их обязательно смешивают с песком (1:20), после чего высевают в небольшой парничок с рыхлой и влажной почвой, сверху засыпают сантиметровым слоем сухой земли и хорошо её уплотняют. Парник прикрывают плёнкой, которую после появления всходов (примерно через три недели) снимают.

Зацветает матрикария примерно через три месяца после посева семян и яркими корзинками-соцветиями радует в течение всего лета. В том случае, если во время летнего цветения срезать отцветшие цветоносы, не позволив завязаться семенам, то пиретрум повторно может зацвести и осенью.

КСТАТИ

Пиретрум является хорошим средством отпугивания вредителей сада. Если он слишком разросся, удаляя лишние растения, не выбрасывайте их, а заготовьте для отвара и настоя или развесьте кустики на деревьях.

Благодаря специфическому запаху пиретрум помогает избавиться и от мух. Сорвите несколько цветков, высушите, разотрите в порошок и распылите в дачном домике, закрыв окна и двери. Через 15 минут все мухи исчезнут. Запах этого растения не любят и медведки.

Не срезанные отцветшие цветоносы дают обильный самосев, поэтому однажды посеянный пиретрум будет много лет радовать оригинальными цветами.

Взрослые растения легко переносят пересадку на любой стадии развития при условии сохранения земляного кома на корнях, поэтому девичью хризантему можно также размножать делением разросшихся кустов.



Пиретрум очень неприхотлив к условиям произрастания. Любит солнце, но отлично растёт в полутени, и даже в тени, правда, при этом немного вытягивается. Не слишком требователен и к почвам, хотя на плодородной и рыхлой образует роскошные кусты с большими соцветиями.

Основной уход заключается в регулярных поливах, особенно в засушливую погоду, и при необходимости в подкормках. В прополках нуждаются только молодые растения на начальном этапе развития. В последующем они самостоятельно подавляют рост сорняков.

ЦВЕТНИК
ИЗ ПРЯНЫХ ТРАВ

Для того чтобы выращивать травы, в том числе и пряные, не требуется особого опыта или умений, так как они достаточно неприхотливы. Но им необходимо ваше внимание, иначе они будут вести себя как невоспитанные дети, то есть станут буйными и непослушными, так и норовя выйти из-под контроля.

Ботаники называют травами огромное количество растений для сада, которые нельзя отнести к древесным. Пряными же травами называют растения, чьи стебли, листья, цветки или семена можно употребить в пищу или использовать в медицинских целях. Многие из этих растений выращивают ради их ароматических свойств.



Пряные растения, о которых мы будем говорить, — наши старые знакомые. Такие растения, как петрушка, укроп, тимьян, мята, многие из

вас применяют для ароматизации пищи, другие знакомы вам понаслышке. Если в вашем цветнике появятся пикантный розмарин и острый базилик, они наполнят все вокруг чудесным тонким благоуханием. Такой сад действительно напоминает райский уголок — отдыхать в нем одно удовольствие.

Многие пряные растения любят хорошо освещенные, солнечные места. При этом они прекрасно растут в любых посадках — их можно сажать в клумбы вместе с другими садовыми цветами многолетниками и однолетниками. Многие из пряных трав великолепно выглядят в бордюрах и рабатках.

К особенно нарядным среди пряных трав относятся лук-резанец (шнитт-лук) и розмарин. Лук-резанец формирует чрезвычайно привлекательные фиолетово-розовые цветочные головки на высоких стеблях, розмарин же хорош собой благодаря своей очень симпатичной игольчатой листве. Если вы планируете клумбу на даче из многолетников или она у вас уже есть, названные растения будут смотреться на ней очень эффектно.

Если вам нравятся пряные травы, рост которых вы хотели бы замедлить, например базилик или французский эстрагон, в течение всего вегетационного периода вы должны прищипывать эти растения, не давая им цвести.

При сборе пряных трав не забывайте — на растении должно остаться не менее половины его зеленой массы. Срывать с растения больше половины всех листьев ни в коем случае нельзя. Однако если вы будете просто подрезать часть свежих побегов, это не принесет вашему питомцу вреда.

Пряные травы лучше всего сушить в затененном, хорошо проветриваемом месте, в помещении или на открытом воздухе. При высушивании на открытом солнце они могут потерять свои лекарственные и ароматические свойства. Травы нужно связать небольшими пучками и подвесить вниз соцветиями до полного высыхания. Затем поместите их в герметично закрывающиеся емкости, например в стеклянные банки с плотно завинчивающимися крышками. На банки наклейте этикетки с названием травы и годом сбора урожая.

Есть и еще один важный момент, касающийся цветника из пряных трав. Если вы собираетесь употреблять растения в пищу, никогда и ни за что не применяйте химикаты, как бы ни досаждали вам вредители.



Для подписчиков Молдовы

Каталог газет и журналов ГП "Пошта Молдовей" на 2012 год

Газеты:

Раздел 2.8 Народное лечение стр. 22

Индекс РМ21681 "Бабушкины травки"

Журналы:

Раздел 4.10 Народное лечение стр. 56

Индекс РМ31764
Библиотечка газеты "Бабушкины травки"

Индекс РМ31938
Энциклопедия "Бабушкины травки"

Индекс РМ31937
Спецвыпуск газеты "Бабушкины травки"

Журналы:

Раздел 4.7 Кулинарный стр. 55

Индекс РМ31940
Сборник газеты "Наш кулинар"

Дорогие читатели!

Напоминаем Вам, что с октября месяца начинается подписка на 2012 год.

Спасибо Вам, что Вы были с нами в 2011 году.

Надеемся, что 2012 год для нас всех будет удачным.

Напоминаем индекса наших изданий в каталоге подписки:

«Бабушкины травки» (газета) — **Индекс: 01859**



«Бабушкины травки» (библиотечка + энциклопедия) — **Индекс: 90796**



+ БАБУШКИНЫ ТРАВКИ
ДОБРОГО ЗДОРОВЬЯ!
БИБЛИОТЕЧКА ГАЗЕТЫ

«Секреты Вашего здоровья» (тот же спецвыпуск) — **Индекс: 99011**

БАБУШКИНЫ ТРАВКИ
99011
СЕКРЕТЫ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

«Урожайная грядка» (газета) — **Индекс: 99020**



«Урожайная грядка» (сборник) — **Индекс: 99021**

УРОЖАЙНАЯ
Грядка

«Наш кулинар» (сборник) — **Индекс: 99016**

НАШ КУЛИНАР
ПРОСТО И ВКУСНО
ГОТОВИМ КОТЛЕТЫ

Внимание для подписчиков «Бабушкины травки» (энциклопедия) 99010.
Вы сможете подписаться на это издание
под индексом 90796 «Бабушкины травки» (библиотечка + энциклопедия).

Если кто-то из Вас не получил издание —
звоните по тел.: (0522) 24-49-22, 36-14-48.

С уважением, редакция.

Учредитель — ФЛП Тригорло С.М.
Издатель — ФЛП Тригорло О.А
Регистрационное свидетельство:
КВ № 9103 от 27.08.2004 г.

Адрес: ул.К.Маркса 36, кв.26
г. Кировоград, 25006
Тел.: (0522) 24-49-22

Отпечатано согласно предоставленного оригинал-макета
в ООО “Укрполиграфмедиа”, г.Киев, ул. Фрунзе, 104-А.
Тел.: (044) 205-43-23



Заказ 30 078 Тираж 8 000 экз.